چاپی یەکەم

2009





ڕێنمایی بەرەو نهێنییە ئالتونیەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو.
بیرۆکەی گەشەنگ و ڕاهێنانی کردەیی.

جادوی سەرکردایەتی

چۆن دەبیتە سەرکردەیەکی کارا؟

نوسینی:
دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

لەعەرەبییەوە:
عەبدوللآ جەبار

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



جادوی سەرکردایەتی

چۆن دەبیتە سەرکردەیەکی کارا؟

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٢٠٩)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: جادووی سەرکردایەتی

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: عەبوڵڵا جەبار (مەشخەڵ کەوڵۆسی)

تایپ: ژیان لەتیف شەمسەدین

دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠٠٩ سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی ــــ بازاڕی سلێمانی ــــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)



جادووی سەرکردایەتی

چۆن دەبیتە سەرکردەیەکی کارا؟

نوسینی: دکتۆر ئیبراهیم فەقێ
نووسەر و وانەبێژی جیهانی

چاپی یەکەم

سلێمانی..............٢٠٠٩

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشەکی وەرگێڕ

بەناوی خودای بەخشندەو میهرەبان

خۆشەویستان... خۆم بەخۆشحاڵ دەزانم، کەلەماوەی کەمتر لە شەش مانگدا ئەمە سێیەم بەرهەمی دکتۆر ئیبراهیم فەێیە کە دەیکەمە کوردی و بەهەوڵ وهیممەتی برادەرانی ((خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما)) چاپ و بلاوی دەکەینەوە و دەیخەینە خزمەتی کتێبخانەی کوردی و خوێنەرانی کوردەوە...

لەڕاستیدا ئەو پێشوازیە گەرمەی لەکتێبەکانی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ دەکرێ، ڕەنگە ببێتە بەلگە لەسەر ئەوەی بابەتی ئەم کتێبانە ئاتاجی هەنوکەی خوێنەری کوردن.... لەناخی دلمەوە هیوادارم ئێمەش پشکێکمان لەپڕکردنەوەی ئەو ئاتاجە ودەولەمەندکردنی کتێبخانەی کوردی پێ بڕابێت. ئەخاسمە لەم بابەتەدا کەئەم کتێبە دەیتوێژێتەوە...نامەوێ زیاتر بدوێم، بالێگەڕێین پەڕاوەکە خۆی دەربڕ لەخۆی بکات.

وەرگێڕ

مەشخەڵ کەولۆسی

سەیدسادق

٢٠٠٩/٦/٢٠هەینی

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

خوێنەرە خۆشەویستەکەم....سڵاو...بفەرموو لەگەڵ گەشتێکی نوێدا بەرەوجیهانێکی نوێ.

ئەمجارەیان دەبمە هاوڕێت لەجیهانی سەرکردایەتی وهێزدا... لەگەڵ تۆدا دەچمە نێودەریای ئاوەزی سەرکردەکانەوە، تاکو لەوێوە ئەزمون و لێزانی هەڵگوازین.

بەکورتی ئێمەئەمرۆ لەجیهانێکدا دەژین کەتەنها بۆبەهێزەکان فراوانە، ئیدی دان بەمرۆڤە لاوازوبێ دەسەڵاتەکاندا نانێت.

جیهانێکە ناتوانین بیگۆڕین بەشێوەیەك بەگوێرەی ئەو یاساو ڕێسایانە کاربکات کە ئێمە دایان دەهێنین، بەڵام دەتوانین پەرە بەتواناکانی خۆمان بدەین، تاکو کاریگەرترو بەتواناترببین. دەتوانین خۆمان قایم بکەین و سوودپەری بەهرە وتواناکانی خۆمان بپارێزین، ئەوەش ڕووبەرێکی فراوانی پارێزگاریمان بۆ دابین دەکات، لەکاتێکدا ئێمە بە ڕێگەی نەمریدا بەرەو لوتکە هەنگاو دەنێین.

- فێرم بکە چۆن قولاپەکە دروست بکەم-

ماسیم مەدەرێ....

فێرم بکە چۆن ماسی بگرم.....

ئێمە تاکو ماوەیەکی نزیك لەمەوبەر، بەو پەڕی متمانەوە ئەو پەندە چینیەمان دەگوتەوە کەدەڵێ:(ئەگەر ماسی بدەیتە کەسێك، ئەوا تۆ بۆیەك ڕۆژ خۆراکت پێداوە، بەڵام ئەگەر فێری بکەیت چۆن ماسی بگرێت، ئەوا بەدرێژایی ژیانی خۆراکی پێ دەدەیت).

بەردەوام ئەم پەندە لەلایەن باوکانەوە دەدرا بەگوێی منداڵاندا، کردبویانە بەڵگە لەسەرئەوەی فێربوونی پیشەیەك، باشترین شتە، بیبەخیشتە کەسێك کەپێویستی بەخۆراك وخواردنەوە وژیانێکی سروشتی وساکاربێت.

وەلێ ئەم ڕۆژگارەی ئێمە تیایدا دەژین، هانیداوین بۆئەوەی گۆڕانکاری لەو پەندەشدا بکەین، بەجۆرێ ڕەهەندێکی تریشمان بۆزیاد کردووە تاکو پەندەکە بەهێزتربێت ولەگەڵ ژیانی ئێستادا بگونجێت.

ئەم ڕەهەندە زۆر بەباشی لەلایەن (ستیڤن کوفی) یەوە داڕێژراوە، کاتێ ئەم دێڕەی بۆپەندەکە زیاد کردووەکە دەڵێ: (...کاتێ مرۆڤێ فێردەکەیت کەخودی ئەو قولاپەی ماسیەکەی پێ دەگرێت دروست بکات، ئەوا شتێکی باشتر لە خۆراکی بەردەوامت پێ بەخشیوە، چونکە بەوە ژیانێکی تازەی پێ دەبەخشیت).

خوێنەری خۆشەویست، من لەنێو لاپەڕەکانی ئەم پەرتوکەدا فێری ئەوەت دەکەم قولاپەکە چۆن دروست دەکرێت؟ بەهەندێ

لەخەسڵەتی سەرکردەکان و، تایبەتمەندیەکانی سەرکردە (یاخود بەڕێوەبەر) ئاشنات دەکەم.

ڕەنگە خوێنەر وابزانێ قسەکانی ئێمە ڕوو لەو کەسەیە کەپلەیەکی سەرکردەیەتی پێ سپێردراوە، یان لەنێو بازنەی بەڕێوەبەران وبڕیار بەدەستاندایە.ئەمە لەکاتێکدا وتەکانی ئێمە سوودێکی زۆریان دەبێ بۆ هەموو ئەوکەسانەی کە هەوڵ دەدەن ودەیانەوێت ببنە خاوەنی بڕیار...سودی بۆ هەموو ئەو مرۆڤانە دەبێت کەئارەزوویەك دنەیان دەدات بۆ ئەوەی ببنە مرۆڤی باش ودەست پێشخەر..ببنە ئەو مرۆڤەی کەلەم ژیانەدا خاوەنی پەیڤ و هەڵوێستی تایبەتی خۆیانن.

***

ئێستا تۆ سەرکردەیت!!

سەرکردە، بازرگانی ئومێدە



"ناپلیۆن پۆناپەرت"

پرسیار.......؟

ئایاسەرکردەکان کەلەدایک دەبن خاوەنی خەسڵەتی تایبەتمەندن؟

ئایا سەرکردە لەگەڵ لەدایك بونیدا، هەر بەزگماکی خەسڵەتەکانی سەرکردایەتی پێ بەخشراوە، ڕەفتارو ئەقڵیەتی سەرکردانەی پێ بەخشراوە؟

یاخود سەرکردە دروست دەکرێ، پەروەردە وئامادە دەکرێت ورادەهێنرێ لەسەر خەسڵەتەکانی سەرکردایەتی؟

((سەرکردەکان لەدایك دەبن ودروست ناکرێن))

ئەم ڕستەیە، دەربڕینێکی کۆنەو لەسەدە یەکەمینەکاندا زۆر بەر بلاّو بوو، لەوسەردەمانەدا کەپادشا هەر بەپادشایی لەدایك دەبوو، شازادە لەناو بێشکەکەیدا هەڵگری نازناوەکەی بوو.... ئێستا ئەو

گوتەیە متمانەی خۆی وون کردووە. چونکە چەندین سەرکردە لەجیهاندا دەرکەوتن، هەرچەندە لەسەرەتادا ژیانیان زۆر سادەو ساکار وخاکی بوو، کەچی توانیان ڕێڕەوی ژیان بگۆڕن. ئینجا بە لێکۆڵینەوە، تێدەگەین ئەوان فێری هونەرەکانی سەرکردایەتی بوون و توانیویانە بەهرەکانیان پەرە پێ بدەن، تاکو بوونەتە سەرکردەی ڕاستەقینە.



بۆیە ئەگەر سەرکردایەتی دیاریەکی ئاسمان بوایە بۆ هەندێ کەسی دیاریکراو، ئەوا هەرگیز خۆمان ماندوو نەکرد لە نوسینی ئەم کتێبەدا!!.

ئەم کتێبەی کەلەمیانەیەوە پێت ڕادەگەیەنم کەسەرکردایەتی هەندێ نەریتی وەدەست هێنراوە، پەروەردەیەکی بەردەوامە، بەڵام بڕواشمان بەو ڕاستیە هەیە هەندێ کەس کەلەدایك دەبن خاوەنی هەندێ خەسڵەتی زگماکین، لەگەڵ ئەوەیشدا بنەڕەتی ڕاستیەکان ئەوەیە کەسەرکردە دروست دەکرێ و پەروەردە دەکرێ.

بەتەنها کاریزما بەس نیە بۆ دروست کردنی سەرکردە، بەڵکو پێویستە فێری بەهرەکان بێت، خەسڵەتەکان وەدەست بێنێت، بەردەوام پەرە بەخۆی بدات.

زۆر جار لەو خولانەدا دەیانکەمەوە، هەندێ کەس دێن بۆلام ودەڵێن:(توخوا هەربەڕاستی من دەتوانم ببمە سەرکردە؟!) یاخود دەڵێن: (من ناگونجێم بۆ ئەوەی سەرکردایەتی مرۆڤ بکەم)... بۆ هەموو ئەو کەسانەی وادەڵێن هەموو هەوڵێکم دەخەمەکار، تاکو پێیان ڕابگەیەنم کەبوونە سەرکردە، شتێکی گونجاوە. بەمەرجێ ئەوان بیروباوەڕو تێکەشتنەکانیان بگۆڕن... دەگونجێ ئەو جۆرە کەسانە ببنە سەرکردە، بەڵام بەو مەرجەی زیاتر لەئامادەباشی و قوربانیداندابن لەپێناوی ئەو ئامانجەدا.

(فینیس لۆمباردی) دەڵێت:

سەرکردەکان دروست دەکرێن، هەرلەدایك بوون سەرکردەنین، ئەوان لەڕێی هەوڵی قورس وناڕەحەتەوە دروست دەکرێن، ئەوەش ئەو نرخەیە کەپێویستە بۆگەشتن بەهەر ئامانجێك بیدەین.ئەو ئامانجەی کەشایستەی ئەوەیە لەپێناویدا ناڕەحەتی بچێژین.

لەزانستی بەرنامەڕێژی زمانەوانی دەماریدا، گریمانەیەکی زۆر گرنگ هەیە دەڵێت:(ئەگەر کەسێك ئامانجێکی بە دەست هێنا، ئەواهەرکەسێکی تریش دەتوانێ هەمان ئامانج بەدەست بهێنێتەوە، ئەگەر کاری ڕاست ودروستی بۆ بکات وبزانێت چۆن کاری بۆدەکات) ئەمە لەکاتێکدا هەندێ بنەما هەن کۆنترۆڵی ئەم

مەسەلەیە دەکەن.یەکەم بنەما ئەوەیە کەسەکە ئارەزووی لەوە هەبێت ئەوئامانجە بەدەست بێنێت. بەوپێیەش دەبێ ئارەزوویەکی گەورە و بەچەپۆکانی هەبێت بۆئەوەی ببێتە سەرکردە.دواتر پێویستە لەخۆت بپرسیت:(چۆنم دەبمە سەرکردە؟) لێرەوە ئیدی ئەوکتێب ونوسراوانە بخوێنەرەوە کەباس لەخەسڵەت وبەهرەی سەرکردەکان دەکەن، تێکەڵاوی سەرکردەکان بکەو لێیانەوە فێرببە.

ئایا خوێندنەوەی پەرتوکی وەك ئەمەی ئێستا لەبەردەستتدایە، سوودێکی دەبێ لەدروستکردنی سەرکردەدا؟

زانین شتێکی گرنگ وپێویستە لەدروستکردنی سەرکردەدا، بەڵام هەرگیز زانین بەس نیە، هەرچی پەرتوکەکانی سەر زەوی هەیە سوودیان نابێ، ئەگەر مرۆڤەکە خۆی پابەندنەبێت بەڕێ ورەسم ودیسپلینەکانی سەرکردایەتیەوە! بەڵێ سەرکردایەتی پابەندی وپەیڕەوی یاسایە، سەرکردایەتی شێوازی ژیانە، گەشەکردنی هەمیشەییە.

لەم پەرتوکەدا هەندێ لەبەهرەکانی سەرکردایەتیت پێ دەبەخشم.

دەستت دەخەمە سەرهەندێ لەخاڵەگرنگەکانی کەسایەتی سەرکردە، بەڵام تۆ لەڕێی مومارەسەوە زیاتر فێردەبیت و زیاتریش گەشە دەکەیت.

تـــــــۆکــــــێـــــــت؟

هەرکەس بگری لەژیانیدا، شێوازو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەیە، ئیدی ئەوکەسە یاریچیەکی تۆپێن بێت، یان گۆرانی بێژ، یان بیرمەند، یاخود ڕۆماننوس.

مرۆڤ دەتوانێ کەسەکە بناسێتەوە.

لەڕێی ئەو شێوازەوە کەخودی کەسەکە هەڵی بـژاردوە و لەمیانەیـەوە کاردەکـات و پێـڕەوی لەژیان دەکات.

ســـەرکردەکانیش هـــەروان، هـــەرکامیان بگریـــت شـــێوازێکی تایبـــەتی لەمامەڵەکردنـــدا هەیـــە، بەگـــشتی ســـێ جـــۆرە ســەرکردایەتی هــەن، هــیچ ســەرکردەیەك نیــە نەچــێتە ژێریــەکێك لەو سێ جۆرەی سەرکردەیەتیەوە.

ســـــەرۆك: کەســێکە پێــشڕەویی کۆمەڵــە مرۆڤێــك دەکــات، بـڕوای بـەتواناو ئەقڵیـەتی خـۆی هەیـە، پێـی وایـە هۆکارەکـــــانی ســــــڵەماندنەوە، گـــــرنگترین هۆکارەکـــــانی ســـــەرکردایەتی کـــــردنن، زۆر توندوتیــژە ئەگــەر کەســێك لەفــەرمانی لابــدات، یــان سەرپێــچەیەکی بکــات، خــۆی بــەوە دەزانێــت کەهەمیـــشە لەســـەر هەقـــە، بـــەردەوام بـــیری شـــوێنکەوتەکانی دەخاتـــەوە کەئـــەو ســـەرۆکە

وگوێڕایەڵی پێویستە، وەگەرنا دۆزەخ چاوەڕوانیان دەکات.

سەرۆکی کارا: کەسێکی زۆر کردەییە، تەنها متمانەی بەخۆی هەیە، متمانەی بەژێردەستەو فەرمانبەرەکانی نیە، کەچی دواتر سکاڵای ئەوە دەکات کەخۆی دەبێ هەموو ئەرکەکان ڕاپەڕێنێت!! هیچ کەس ڕاناسپێرێت کە لەبریتی ئەو کارێك بکات، بۆیە بەردەوام سەرقاڵە، بەردەوام سکاڵادەکات، بەلاَم لەبەرانبەردا کەسێکی زۆر تێکۆشەرە، زۆر دڵسۆزە، زانیاریەکی فراوان وئەزمونێکی زۆری لەبواری کارەکەیدا هەیە.

بەڕێوەبەر: پیاوێکە بڕوای بەدەستوری کۆمپانیا (یان پێڕەوی ناوخۆی کۆمپانیا) هەیە، کارەکانی لەدانانی نەخشەوە دەست پێدەکات، لەجێبەجێ کردندا کۆتایی دێت، بەفەرماندان و بەدواداچون و چاودێریکردنی ڕاپەڕاندنی کارەکانیشدا تێ دەپەڕێت.

هیچ لاریەکی نیە لەوەی هەموو تەمەنی وەزیفی خۆی لەبەدواداچوونی ووردەکاریەکان

وپـــشت بەســـتن بەبڕیارەکانـــدا بەســـەر بـــەرێت، ئامارژەو نیشانەیشی بریتیە لەئەنجامەکان.

ســـەرکردە: پیـاوێکی داهێنـەرە، دەتوانێـت زۆر بەئاسـانی بـەراوردی حـاڵ وبـاڵی کارێـك بکـەیت بەرلـەوەی ئـەو بێتـە ناویـەوە، لەگـەڵ ئەوکاتانـەدا کەئـەو هاتۆتـە ناوکارەکـەوە، لێزانـە لـەدانانی نەخـشەو دیـدگادا، کارزانـە لەجێبـەجێ کردنـی دیـدگادا، شـــارەزایە لەجۆشـــدانی دڵگـــەرمی وهانـــدان لـــــەناخی ئەنـــــدام وفەرمانبەرەکانیـــــدا، بەشـێوەیەکی قەشـەنگ پەیوەنـدی لەگـەڵ ئـەوانی تـردا دەگرێـت، لەهەمبـەر کێـشەکاندا نەرمـە، دەتوانــێ بەئاسـانی بەسەرکێـشەکاندا زاڵ ببێـت، پێـی وایـە ئـەو گروپـەی کـاری لەگەڵـدا دەکـەن لەهەرشـتێکی تـر گـرنگترە بـۆی، بایـەخ بەلایـەنی مرۆیـــی دەدات، لەبەرئـــەوە هـــەمووان خۆشـــیان دەوێـــت، حەزدەکـــەن کـــاری لەگەڵـــدا بکـــەن، باکارەکـە لـەخودی خۆیـشیدا ناڕەحـەت وسـەخت بێت.

جیاوازیەکانی نێوان بەڕێوەبەر وسەرکردە:

بەگوێرەی گۆڤاری (فۆرچن) جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێو ان بەڕێوەبەری کلاسیکی وسەرکردەی داهێنەردا:

بەڕێوەبەر	سەرکردە
ئـــەوکارە ڕادەپـــەڕێنێ کـــەپێی سپێردراوە	لەهەرکارێکـــــــدا کـــــــە ڕایدەپەڕێنێت، داهێنان دەکات
کاردەکـــات بـــۆ بـــەردەوام بـــوونی ڕەوتی کارەکە	بـەردەوام گەشـەبەکارەکە ئـەدات وبـــەدوای ئـــەو شـــتانەدا دەگـــەڕێت کـــەبۆ کارەکـــە ســـود بەخشن
بەپـشت بەسـتن بـەتواناو زاڵدەسـتی و پلـــەی وەزیفـــی، گروپەکـــەی بەڕێوە دەبات	لەبـــەڕێوەبردنی گروپەکەیـــدا، پـشت بـەتواناو متمانـەی خـۆی دەبەستێ.
بەشـــــــێوەی ڕاســـــــت ئەرکەپێویـــستەکانی سەرشـــانی جێبەجێ دەکات	هەمووکارێکی ڕاست دەکات

***



خەسڵەتەکانی سەرکردەی کارا

ئایا خەسڵەتی دیاریکراو هەن، کەپێویست بێ لەکەسایەتی سەرکردەدا هەبن؟

ئەم پرسە، بابەتێکی جێگە مشتومڕەو زانایانی بواری بەڕێوەبردن لەمێژە لەبارەیەوە ناکۆکن، تاهەنوکەش، هەندێك هەن دەڵێن: هەندێ خەسڵەت لەئارادان کەپێویستە لەسەرکردەدا هەبن...لەبەرانبەریشدا هەندێکی تر دەڵێن: تایبەتمەندکردنی سەرکردە بەهەندێ خەسڵەتی دیاریکراوەوە کارێکی ڕاست نیە، بەڵکو سەرکردەکان بەپێی خەسڵەت وسیمایان جیاوازن.

لەمەشدا بەڵگەیان ئەوەیە هەندێ لەسەرکردەکان دەبینین هێور و لەسەرخۆن، هەندێکی تریان شۆڕشگێڕانە و توندوتیژن، هەندێکیان زمانپاراون، وەڵێ هەندێ سەرکردەی تر کرکپن و بڕیارەکانیان لەهێوریدا دەدەن.هەروەها هەندێ لەسەرکردەکان دەم بەخەندەن وکاریزمایەکی کۆمەڵایەتی ئەفسوناوییان هەیە، کەچی هەندێکی تر لە سەرکردەکان ڕووگرژو پێداگرن.

(پیتەر درکەر) کەماموٚستایەکی بەناوبانگی بواری کارگێڕییە، لەسەری سەرەوەی ئەوکەسانەوە ڕاوەستاوە کەپێیان وایە مایەی هەوانتەیە گەرهەندێ خەسڵەتی دیاریکراو بۆ سەرکردەکان دەست نیشان بکرێت. ئەو ماموٚستایە لەدوای بەدواداچوون و لێکۆڵینەوەیەکی زۆر، ئەوەی ڕوون کردۆتەوە کەمەسەلەکە، مەسەلەی هەندێ خەسڵەت نیە کەپێویست بێ لە سەرکردەکاندا هەبن، بەڵکو مەسەلەکە ڕادەوەستێتە سەر بارودۆخ وهەڵوێستەکان، هەروەها ڕادەوەستێتەسەر توانای سەرکردە لەوەرگرتنی بڕیاری گونجاو لەبەرانبەر مەسەلەکاندا.لەڕاستیشدا، پرسەکە پرسێکە جێگەی مشتومڕە، هەر پسپۆڕێکی بوارەکە بگریت، ڕایەکی جیاوازی هەیە.کەچی لەهەمان کاتدا شێوە کۆدەنگیەك هەیە لە نێوان هەموو دامەزراوەکاندا سەبارەت بەوەی هەندێ خەسڵەتی گشتی هەیە پێویستە لەوکەسانەدا هەبن کەپۆستەکانی سەرکردایەتی بەڕێوەدەبەن. سەرباری بڕوابوون بەوەی ئەو خەسڵەتە تایبەتانەی کەلەژماردن نایەن، زۆرگرنگ وپڕبایەخن، وەلێ دواجار هەندێ هێڵی گشتی هەیە بۆکەسایەتی سەرکردە.

بەبڕوای من، هەندێ تایبەتمەندی وخەسڵەتی گرنگ هەیە، پێویستە لەکەسایەتی سەرکردەدا هەبن:

خەسڵەت	شیکردنەوەی خەسڵەتی سەرکردایەتی
پلانان دانان	لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە سەرکردەکان ٨٠٪ی کاتیای لەپلاندانانندا بەسەردەبەن، ٢٠٪ لەجێبەجێ کردنداو هیچ شتێ بۆ بەخت جێ ناهێڵن
ڕێکخستن	سەرکردە لەناو ژینگەی ڕێکخراودا کاردەکات، خۆیشی هەمووشتەکانی ڕێکخراوە، هەرلەکاتەکانیەوە بگرە تاکو ئامانج وکارە لەپێشینەکانی، تاکو دەگاتە ڕێکخستنی نوسینگەو کاغەزەکانی بەردەستی
بڕیاردان	سەرکردایەتی بریتیە لەهونەری بڕیاردان، سەرکردە ڕووداو دروست دەکات، چاوەڕوان ناکات چی ڕوو دەدات.
زیرەکی کۆمەڵایەتی	لێزانە لەپەیوەندی گرتن لەگەڵ ئەوانی تردا، دەزانێ چۆن دەدوێت وپەیامی خۆی بەبەرانبەرەکانی دەگەیەنێت، گوێگرێکی باش وگفتوگۆکارێکی قەشەنگیشە
کار پێ سپاردن	دەزانێ چۆن کار ڕادەسپێرێ بەکەسانی تر، کەی کار ڕادەسپێرێ، کار بەوکەسانە دەسپێرێ کەدەتوانن جێبەجێی بکەن.

خاوەنی سەرنجی تیژە	ئەوشتانە دەبینێ کەئەوانی تر نایان بینن، ڕەخنە قبوڵ دەکات، ئەوە دەتوانێ نەخشەی داهێنەرانە دابنێ، دڵگەرمی بەرانبەر بیرۆکەی تازەو داهێنەرانە لەناخی ئەوانی تردا دەچێنێت.
هاندان	توانای ئەوەی هەیە گیانی دڵگەرمی وهاندان لەناخی ئەندامەکانیدا بچێنێ، بڕوای بەهێزی هاندان هەیە لە بەگەڕخستنی توانای ئەندامەکانیدا.
ڕۆشنبیری	زانیاری بەلێشاوە، پلەیەکی بڵندی زانستی هەیە، پەرە بەخۆی دەدات،لەڕێی خوێندنەوە وخولی ڕاهێنانەوە پەرە بەخۆی دەدات
متمانە	سەرکردەی بێ متمانە لەدنیادا نیە، متمانەی سەرکردە بە تواناو بیرو باوەڕەکانی، ئەو توانایەی پێ دەبەخشێ کە زاڵ بێت بەسەر گیروگرفت وکێشەکاندا.
پابەندبوون بەنەخشەکانەوە	زۆر پابەندە بەو نەخشەوپلانانەوە کەدایان دەنێت، دڵنیایە لەوەی گەشتن بەمەبەست پێویستی بەهەوڵ و کۆشش وکارکردن هەیە، بۆیە پێی وایە دەبێ بەردەوام و تاکۆتایی بەبێ

	ڕەش بینی وبێ ئومێدبوون، پابەندبێ بەنەخشەکانیەوە وچۆك دانەدات وخۆی نەدات بەدەستەوە.
پابەندیی ڕەوشتی	ئەم خەسڵەتە لەگرنگترین وبەهێزترین خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوە، نەخاسمە لەنێو دیدگای ئیسلامیدا، چونکە سەرکردە ناتوانێ دەستکەوتی دنیایی وخێرا، لەسەرحسابی بیروباوەڕو بەهاکانی بەدەست بێنێت. هەروەها لێکۆڵینەوە تازەکانیش جەخت لەوە دەکەنەوە، شوێنکەوتوەکان زۆر بەتوندی کارلێك لەگەڵ سەرکردەی بەڕەوشتدا دەکەن ولەمامەڵەکردنیشیان لەگەڵیدا زیاتر هەست بەدڵنیایی دەکەن.
زیرەکی ئاوەز	مەرج نیە سەرکردە بلیمەت بێت، بەڵام مەرجە زیرەکی لەسەروی مام ناوەندەوە بێت، تاکو بتوانێ مامەڵەبکات لەگەڵ داتا جۆراوجۆرەکان وگرفتە لەناکاوەکان و هەڵوێستە سەختەکاندا.

ئەوانەی نوسیمانەوە، هەندێ خەسڵەت یان تایبەتمەندی کەسایەتی سەرکردە بوون، بەڵام نەبێ جەخت لەوەش بکەینەوە کەمەسەلەکە زۆر لەوە قوڵترە کەتەنها خەسڵەتکەلێکی دیاریکراوبن.وەلێ من بەوکارەم هەوڵمدا ئەو خەسڵەتانە بخەمە بەرچاو کەپێم وایە پێویستە لەسەرکردەدا هەبن وسەرکردە بەبێ ئەو خەسڵەتانە ناتوانێ کاراو دەرکەوتەبێت.

***

حەوت نهێنیەکەی سەرکردە

١- تۆخاوەنی بیری خۆتی:

جەنگ..هیچ نیە جگە لەبڕیارێك

" وینستۆن چەرچل"

سەرکردایەتی بریتیە لەهونەری بڕیاردان.

ئەگەر خەڵکی بەگشتی بڕیاری ڕۆژانە سەبارەت بەکاروبارە جۆراو جۆرەکانی ژیانیان دەر بکەن. ئەوا سەرکردە دەبێ بڕیاری چارەنوسساز دەربکات، لەوانەیە بڕیارەکانی سەرکردە خۆی وشوێنکەوتەکانی بگەیەننە لوتکەکانی سەرکەوتن، یاخود بیانخەنە خواری خوارەوەی دۆڵی شکست.

سەرکردەیەك نابینی بەبێ بوێری لەبڕیارداندا، ئەستەمە کەسێك پلەو پۆستێ وەربگرێت، بەڵام دووربێت لەڕووبەرەکانی بڕیاردان ولێکەوتەکانی.

لەوانەیە کەسێك گەر زۆر سەرنج بدات لەحاڵ وباڵی مرۆڤەکان، تێبینی بکات تەواوی مرۆڤەکان لەپرۆسەی بڕیاردان دەترسن، چونکە بڕیاردان ئەنجامی لێدەکەوێتەوە، بەرگەگرتنی ئەو ئەنجامو لێکەوتانەش، تەنها لەتوانای مرۆڤە بەهێزەکاندایە، نەك لاوازو مرۆڤە سادەکان.

ئەو جۆرە کەسانە پەنادەبەنە بەرناوچە (ڕووبەر) ێك پێیان وایە ناوچەی بێوەییە، بەوەڕازین کەهەمیشە لەنێو گروپی کارلێکراودا بژین، ئەویتر نەخشەیان بۆ بکێشێت، ئەویتر لەبریتی ئەوان ئۆباڵی هەڵەکانیش لەئەستۆبگرێت.

بەڵام سەرکردەی ڕاستەقینە، هیچکات کەمتەرخەمی ناکات لەبڕیاردان بە پشت بەستن بەو میکانیزمە کردەییانەی لەبەردەستیدان، بەگەڕانەوە بۆلای ئەزمون وشارەزاییەکانی خۆی. پاشان خۆیشی ئامادە دەکات بۆ لەئەستۆگرتنی لێکەوتەی بڕیارەکانی، تەنانەت ئەگەر هەڵەیشی کردبێ.

چۆن بڕیارێکی هەڵە دەدەیت؟

نەخێر لەنێو ناونیشانی ئەم بڕگەیەدا هەڵەیەك ڕووی نەداوە، بەڵکو بڕیارە هەڵەکان هۆکارو هاندەری خۆیان هەیە، ئەگەر ئەو هۆکارو هاندەرانە بناسین، دەتوانین خۆمانیان لێ دوور بخەینەوە... لەکۆنەوە هۆزانڤانێکی عارەب گوتویەتی:

خراپەم ناسی، نەك لەپێناوی خراپەدا، بەڵکو بۆئەوەی خۆمی لێ بپارێزم

هەرکەس خراپە لەچاکە جیانەکاتەوە، دەکەوێتە ناو خراپەوە.

١- **توڕەیی:** هیچ شتێ لەتوڕەیی خراپتر نیە ئەگەر بتەوێ بیکەیتە یارمەتی دەدرت لە دەرکردنی بڕیارێکدا، توڕەیی هەستێکی قیزەونە، دەتوانێ پەردە بخاتەسەر چاوەکانت، بەوەش کوێردەبیت

لەئاست بینینی ڕاستیدا، هەستی بینینت تێك دەدات وڕاستیەکان بەئاوەژوو کراوی دەبینیت.بۆیە لەو حاڵەتەدا بڕیارەکانت لەسەر بنەمایەکی شپرێو دەبن، ئای چەندە زۆرن ئەوکەسانەی کەپەنجەی خۆیان دەگەزن لەپای ئەوەی لەکاتی تورەییدا بڕیاریانداوە. کەچی پەشیمان بونەوەش سوودی نیە بۆیان ودادیان نادات.

باشترین شت ئەوەیە لەکاتی تورەبوندا هیچ بڕیار وفەرمانێك دەرنەکەیت. بەڵکو چاوەڕوان بکەیت تاکو هێور دەبیتەوە وئەهریمەنی تورەیی لێت دوور دەکەوێتەوە. دەبێ بزانیت بێدەنگ بیت باشترە لەوەی پەشیمان بیتەوە.

٢- **سواربوونی ملی هیلاکی:** مێشکی هیلاك ناتوانێ بەچوستی کاربکات، جەستەی ماندوو کاریگەری دادەنێت لەسەر بیرکردنەوە وپرۆسەی بڕیاردانمان...شڵەژان وفشارەکانی کار، وامان لێدەکەن بڕیارگەلێك دەربکەین کەمافی خۆیان لەبیرکردنەوەو لێنواڕین پێ نەدراوە.

کەواتە لەسەرملی هیلاکی دابەزەو مێشك وجەستەت هێوربکەرەوە و پشوویان پێ بدە، بەر لەوەی بڕیارێکی یەکلایی کەرەوە دەربکەیت، کەلەوانەیە ماوەیەکی دوورو درێژ بەدەستی ئەنجامەکانیەوە بناڵێنیت.

٣- **شوێن ئارەزووەکانت دەکەویت:** کاتێ دەتەوێ بڕیارێك دەربکەیت، پێویستە بەتەواوی لە ئارەزووەکانت سەبارەت بەڕووگەیەکی بڕیارەکەت خۆت داڕنیت.بەڵکو دەبێ بەشێوەیەکی

دادگەرانە سەرنجی هەموو ڕووکار وئەلتەرناتیڤە بەردەستەکان بدەیت.نەنگی نیە ئەگەر ڕای یەکێك لەئەندام وڕاوێژکارەکانت وەربگریت وکاری پێ بکەیت ئەگەر ڕاستیت تێدا بینی. هەق تەنهابەوەی ئێمە بڕوامان پێی هەبێت نابێتە هەق، هەروەها ناهەقیش تەنها بەوە نابێتە ناهەق کەئێمە بڕوامان پێی نیە. کەواتە نەرم بە...دادگەر بەر.

٤- **پۆشاکی ترس:** لەکاتی بڕیارداندا پڕچەك بە بەزانست وزانیاری ومیکانیزمی کردەیی. دواجار دەست بەجێبەجێ کردنی نەخشەکانت بکە بەبێ هیچ ترس وسڵەمینەوەیەك.

ترس، دەمان شڵەژێنێت ووامان لێدەکات بڕیاری ناڕاست بدەین. بەتایبەت ئەو ترسە زۆرترین جار سەردانمان دەکات، کەبەهۆی شکستی ئەزمونەکانی پێشومانەوە بۆمان دروست بووە.ئەم ترسە تەمومژێك لە بێ ئومێدی و سڵەمینەوەمان بەسەردا دێنێ.

٥- **کاریگەریە دەرەکیەکان:** پێویستە گیروگرفتە تاکەکەسیەکانت دووربخەیتەوە لەپرۆسەی بڕیاردان، هەروەها لەکاتی بڕیارداندا، دەبێ گیروگرفتە لاوەکیەکانی کارکردن دوور بخەیتەوە لەمێشك وبیرکردنەوەی خۆت.

٦- **ئایدیایی بوونی زیاد لەپێویست:** ئایدیایی بوون لەپرۆسەی بڕیارداندا شتێکی خراپە، زۆربەی ئەوانەی لەو کۆمپانیایانەدان کە ڕۆتینێکی خاو پێڕەو دەکەن؛ بڕیارنادەن مەگەر دوای ئەوەی دڵنیابن لەوەی بڕیارەکانیان (١٠٠٪)باش دەبن و(١٠٠٪) نمونەیی

دەبن.وەلێ دەبێ بزانین هەلی زۆر قەشەنگمان لەدەست دەردەچێ ئەگەر نیازمان وابێ بڕیاری بێ کەم وکورتی دەربکەین.

٧- **کاتی هەڵە:** هەرکارێك کاتی خۆی هەیە. بڕیاردان لەکاتی هەڵەو نەگونجاودا، زیاد لەهەر فاکتەرێکی تر بڕیارەکانمان دووچاری هەڵەکردن دەکات، هەل لەدەست مەدەو بڕیاردان دوا مەخە، لەوانەیە ئەو دواخستنە زۆر دوورت بخاتەوە، ئیتر لەدوای ئەوە بڕیاریش بدەیت سوودی نابێ.

***

ڕێگەی تۆ بەرەو بڕیاردانی کارا

گوتمـان: هـەرمرۆڤێك بگـری ڕۆژانــە جۆرەهـا بڕیــار دەردەکـات، تەنانـەت ئـەو کەسـانەش کـە بڕیاریانـداوە هـیچ بڕیارێـك نـەدەن، ئەوە لەڕاستیدا بڕیاریانداوە هیچ جۆرە بڕیارێك نەدەن!!؟.

بـەڵام جیـاوازی هەیـە لـەنێوان بڕیارێـك بـۆ خـواردنی خـۆراکێ یــان کڕینـــی ڕۆژنامەیـــەك لەگـــەڵ بڕیارێکـــدا کەبەهۆیـــەوە چارەنوسی پارچەزەویەك بگۆڕدرێت...

لەبەرئەوە خوێنەری خۆشەویستم، ئەم نۆکلیلەت پێشکەش دەکەم، بەهۆی ئەم نۆ کلیلەوە دەتوانیت بڕیاری بەهێزو کاریگەر دەربکەیت.

١- بڕیاردان بکەرە میتۆدی ژیان:

پرۆســـەی بڕیـــاردان پێویـــستی بەمەشـــق وموماره‌ســـەکردن هەیــە، ئەوکەســـەی ڕاهـــاتوە لەســـەر بڕیـــاردان بابڕیارەکـــانی سادەوســاکاریش بــن، ئــەوا ڕێگــەی بڕیــاردانی بــەهێزو گــەورە دەبێـــت، بـــەو پێیـــەش ئاســـانتر بڕیـــار ئـــەدات لەوکەســـەی کەلەسەر بڕیاردان ڕانەهاتووە.

٢- باچاوێکت بۆ چاودێرێکردن لەسەرخۆت بێت:

ئەمەش بۆئەوەی ئەو بڕیارە باشانە ببینیت کەپێشتر داوتن وئەو سودانەش لەداهاتودا لەبەرچاو بگریت کەبەهۆی بڕیارەکەوە دەستت کەوتوون، هەروەها بۆئەوەی بڕیارەخراپەکان شیبکەیتەوە تاکو جارێکی تر نە کەویتەوە ناویان.

٣- ڕاوێژبکە:

پێغەمبەرمان (درودی خوای لەسەربێ) فێری کردوین بەرلەوەی کارە گەورەکان بکەین، ڕاوێژ بەکەسانی تربکەین.ئەم فەرمانەی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێ) پرەنسیپێکی کارگێڕیەو پێویستە دەستی پێوە بگیرێت. بەڵام ئاگادار بە! ڕاوێژ بەو کەسانە بکە کەسوود لەشارەزایی وتیژی ئاوەزیان وەردەگریت.

٤- کەوشێکی ترلەپێ بکە:

پەندێك هەیە دەڵێت:(پێویستت بەوە هەیە بەکەوشەکانی منەوە بڕۆیت بەڕێدا، تاکو ڕاستی بۆ چونەکانم بزانیت) لەبەرئەوە من ئامۆژگاریت دەکەم لەدیدگاکانی تریشەوە سەیری گرفتەکە بکە، کەوشێتی ترلەپێ بکە، لەوانەیە چارەسەر لەنێو دیدگاکەی تردابێت.دڵنیابە لەوەی هەرگرفتێك بگریت سێ دیدگای هەیە، دیدگای تۆ، دیدگای بەرانبەرەکەت، دیدگای سێیەمیش کەبێ لایەن وساغڵەمە.

٥- هەق وڕاستی جیابکەرەوە لەهەستەکانت:

کاتێ بڕیارێك دەدەیت، هەوڵ بدە خۆت ڕزگاربکە لەهەستە پێشوەختەکانت، چونکە خۆش ویستن ورق لێبونەوە پێوەرێکی باش نین تاکو بەپشت بەستن بەوان بڕیاربدرێ. لەبەرئەوە دەبینین سەروەرمان عومەری کوڕی خەتاب(ڕەزای خوای لێ بێ) ڕۆژێکیان چاوی بە بکوژی براکەی، عومەر پێی دەڵێت: لەبەر چاوم وون ببە. کابرا پێی دەڵێت: ئایا بەوەی ڕقت لێمە هیچ لەمافەکانم کەم دەبێتەوە؟ عومەر دەڵێت: نەخێر.کابرا دەڵێت:(جگە لەژنان کەس لەسەر خۆشەویستی ناگری...کەواتە هەستەکانی بەرانبەر ئەوکابرایە، نەبوو نەهۆی ئەوەی بەهەق بڕیار بدات لەبارەیەوە.

٦-تۆ بەهەمیشەیی لەسەر هەق نیت ونەت پێکاوە:

لەوانەیە ڕۆژێك لەڕۆژان لەخۆبایی بوون وامان لێبکات پێمان وابێ تەنها لەبەرئەوەی لە پۆستێکی سەرکردایەتیداین، ئەوا بەهەمیشەیی ئێمە لەسەر هەقین وڕاستیمان پێکاوە، بەو پێیەش دەست بگرین بەبڕیارو ڕاستی بۆچونەکانمانەوە. ئەمەش خەسڵەتی ئەو کەسانە نیە کەبڕیاری ڕاست ودروست دەردەکەن.بەڵکو پێویستە لەهەستی لەخۆبایی بون ودەستگرتن بەڕای خۆمانەوە

ڕزگـاربین، بۆئـەوەی بتـوانین بـەرگێکی ڕاسـت وسـاغڵەم بکـەین بە بەری بڕیارەکانماندا.

٧- بڕیار بەجێبەجێ کردن نەبێ، نابێتە بڕیار:

ئەو بڕیارەی کەلەنێو دۆسیە وڕەفەو تاقەکاندا دادەنرێت هیچ نرخێکی نیە، بەڵام ئەگەر پشت ئەستور بویت ودڵنیابویت لەوەی پشت ئەستوریەکەت ڕاست ودروستە، ئەوا پشت بەخوا ببەستە وبڕیارەکەت جێبەجێ بکە.

٨- تاکو کۆتاهەنگاو، بەدوای بڕیارەکەتدا بچۆ:

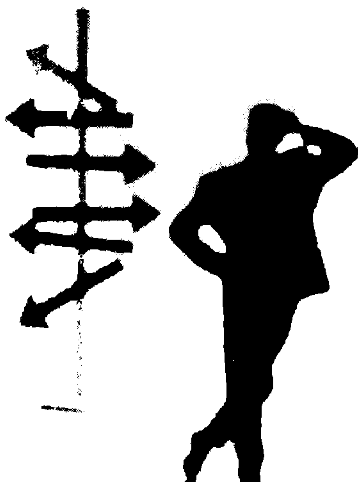
بەدوادا چونی ئەو بڕیارانەی کەواژۆیان لەسەر کراوە کارێکی زۆر گرنگە، بەدوادا چونیش لەهێز وپێزی خودی بڕیارەکەوەیە. لەبەر ئەوە نابێ بەکەم سەیری بکەین.

٩- بڕیارەکان بۆیە دەدرێن تاکارەکان ئاسان بکەن:

لەبەرئەوە پێویستە بڕیارەکان نەرم بن، تۆش دەبێ لەکاتی بڕیارداندا ڕەچاوی ئەو ڕاستیە بکەیت ولەناو بڕیارەکەدا ئەو خەسڵەتە ڕەنگ بداتەوە، بۆ ئەوەی بتوانی بەگوێرەی پێشهاتەکان بڕیارەکەت هەمواربکەیت.

***

چۆن بڕیارێکی خێرا دەدەیت؟



لەوانەیـــە هـــەموو مرۆڤـــەکان یەکـــسان بـــن لـــە بڕیـــاردانی ساغڵەم لەکاتـە ئاسـاییەکاندا، بـــەڵام تـــەنها ســـەرکردە نایابـــەکان دەتـــوانن لەکاتـــە یـــەکلایی کەرەوەکانـــدا بڕیـــاری یەکلایی کەرەوە بدەن!!.

لەهەندێ کاتدا، بواری ئەوە نییە بڕیاردان دوابخرێ، چونکە پێدەچێ لەو دواخستنە مەترسی بکەوێتەوە، جائایا ئەو جۆرە بڕیارانە خاوەنی ستراتیژیەتی دیاریکراوی خۆیانن؟.

وەڵامەکە: بەڵێ یە...

چەند ڕێگەیەك هەیە کەدەتوانیت لەمیانەیانەوە بڕیاری بەپەلە بدەیت.بەڵام من پێم باشە (خشتەی فرانکلین) لەبڕیارداندا پێڕەو بکەیت.

خشتەی فرانکلین: بنیامین فرانکلین یەکێکە لەدامەزرێنەری هەرە بەناوبانگەکانی وڵاتە

یەکگرتوەکان و سیمبولێکی مەزنی ئەمریکایە.
فرانکلین خاوەنی شێوازێکی بەسود بوو لە بڕیاردانی بەپەلەدا.ئەو لەکاتی بڕیارداندا خشتەیەکی دروست دەکرد کەپێك دەهات لەدوو ستون، لەسەرەوەی ستونی یەکەمدا دەینوسی(بەڵێ) لەدووەمیشیاندا دەینوسی (نەخێر). هەمووخاڵە باشەکانی بڕیاردانەکەی لەژێر ستونی (بەڵێ) وخاڵە خراپەکانیشی لە ژێر ستونی (نەخێر)دا دەنوسیەوە، ئینجا لەهەر ستونێکدا خاڵی زیاتر هەبوایە، بەوبارەدا بڕیاری ئەدا.

خوێنەری خۆشەویستم، منیش ئامۆژگاری ئەوەت دەکەم کە لەهەر گیروگرفتێکدا ڕوو بە ڕووت دەبێتەوە، بەشێوازێکی داهێنەرانەی ناباو بیربکەرەوە، لەگۆشەیەکی تازەوە تەماشای گرفتەکە بکە، لەنێو گەنجینەی بیرۆکەکانتدا بەدوای ئەو ڕێگەچارانەدا بگەڕێ کە یارمەتیت ئەدەن لەپرۆسەی بڕیاداندا.
هەروەها دەمەوێ ئەوت وەبیربێنمەوە کە لە حاڵەتی بڕیارە بەپەلەکاندا، هەرگیز نابێ بیر کردنەوەی چڕت لەبیربچێ، بەڵکو هەوڵ بدە تادەگونجێت درێژترین ماوە بیرلە بڕیارەکەت بکەرەوە.

پوختـــەی مەبەســـت: بڕیـاردان کلیلـی سـەرکردایەتی کردنـە، ئینجـا بـۆ ئـەوەی بڕیـاری تەندروســت

بدەیت، ئاگاداربە: تورەمەبە، مەترسە،
شوێن ئارەزوەکانت مەکەوە
ومەشڵەژێ. هەرگیز ئایدیایی بوونی
زیاد لەپێویست لەخشتەت نەبات،
کات بەفیڕۆمەدە وکاتێکیش لەڕاستی
ودروستی زانیاریەکانی بەردەستت
دڵنیانەبیت، لەسەر بنەمایان
بڕیارمەدە...

هەوڵ بدە بڕیاری ڕۆژانە بدەیت ولەهەڵەکانی پێشوتەوە ئەزموون وەربگریت وفێرببیت...هەوڵ بدە داهێنەر بیت وهەنگاو بەهەنگاو بەدوای بڕیارەکەتدا بچۆ تاکو جێبەجێ دەکرێ.

لەکۆتایدا: بێگومان جاری وادەبێ بڕیاری هەڵە دەردەکەیت، ئەوە ڕێسای ژیانە، بەڵام مرۆڤی زیرەك ئەو کەسەیە کەلە هەڵەکانیەوە فێردەبێ وپەند وەردەکرێ، دواتریش کار دەکات بۆئەوەی ئەو هەڵەیە لەڕابردوودا کردوێتی دووبارەی نەکاتەوە.

***

٢- تروسکایی هاندان:

هەموو دەستکەوتە گـــــــەورەکان چیرۆك وبـــەسەرهـاتی گیانێکن کە لێوان لێوبوولەهاندانو، دڵگەرمیش جۆشی داوە.

"د.ئیبراهیم فەقێ"

کارو کردەوەکانمان ئەگەر هاندانیان تێدانەبێت دەبنە ڕۆتین وبێکاری، بەبێ هیچ جۆرە دڵگەرمیەك ڕایان دەپەڕێنین.

زۆرکەس دەناسم کارە زۆرباش ونایابەکانی خۆیان وازلێ هێناوە، چونکە ڕادەی پێویستی هاندانیان تێدا نەدۆزیوەتەوە، بۆیە بەناچاری ڕۆشتون لەنێو بواری تردا بەدوای هاندان‌دا گەڕاون.

لەڕاستیدا ئەو دەرونەی کەپێویستی بەهاندان بێت ودەستی نەکەوێت ویەکێك لە هاندەرە بەهێزەکانی لەدەستدابێت، ئەوا ژیانێکی بێ گیان بەسەردەبات، ورەی دەڕوخێت باعەزمیشی جەزم بێت.

لێگەڕێ بایەکەمجار بەئاسانی پێناسەیەکی هاندان بکەین و بڵێین:

بەگوێرەی پێناسەی (د.دینیس واتلی) لەپەرتوکی (هاندان لەڕووی دەرونیەوە) هاندان بریتیە لە: دۆخێکە ئارەزوی مرۆڤ

دروستی دەکات. کاتێ ئارەزویەك بەسەرتدا زاڵ دەبێ، یان زۆر حەزت لەوەیە ئامانجێکی دیاریکراو بەدی بێنیت، یان ڕوو بەڕووی ئاستەنگێ دەبیتەوە کەهەموو هەوڵ وکۆشش وهەستەکانت بەلای خۆیدا دەبات، ئەوا تۆلەم حاڵەتەدا زۆر هاندراویت، بەوپێیەش پێداگریت لەسەر گەشتنت بەئامانجەکەت زۆر گەورەیە وبواری شکست هێنانی تێدانیە.

ئاسایی هاندانیش لەچوار قۆناغ پێکدێت، یەکەمجار بەئارەزووی بەتین دەست پێدەکات، پاشان کردارەکانی خەیاڵ بەمەبەستی دەوڵەمەندکردن وسەقامگیرکردنی ئەو ئارەزووە دێتەپێشەوە، دواجار قۆناغی (دواندنی خود) کەمرۆڤ لەگەڵ خۆیدا پێی هەڵدەستێ دێتە پێشەوە، لەم قۆناغەدا مرۆڤ ئەوە بەناخی خۆی ڕادەگەیەنێت کەدەبێ بەبێ خاوە خاوکردن بەرەو ئامانجەکەی بچێت، لەپاش ئەوە قۆناغی کارکردن دێت، لەم قۆناغەدا بە متمانەوە هەنگاو هەڵدەگریت وبەزانیاری وئارەزو پڕچەکیت و بەرەو ئامانجە دیاریکراوە کەت ئەچیت، ئەو ئامانجەی کەبوەتە بەشێك لەبیرکردنەوەت.

بەسەرهاتێك:



ژمارەیەك سەرباز هەبوون لەجەنگێك هەڵاتبوون کەتیایدا دۆڕابوون، بەڕێگەوە بوون چاویان بەپیاوێکی پیرو ژنێك کەوت کەمنداڵێکی کردبوە سەر قەڵادۆشکانی، داوایان لێکرد هاوڕێ یان بن تاکو دەگەنە شوێنی مەبەست، سەربازەکان قایل بوون بەڵام مەرجیان ئەوەبوو پێویستە هەرکەس بەرپرسیاری خۆی بێت، منداڵەکەش بەنۆرە بکەنە کۆڵ تاکودەگەنە شوێنەکە.

ڕێگەسەختەکە دەستی پێکرد، لەپاش شەو ورۆژێك پیاوە ئەختیارەکە کەوتە سەرزەوی، بۆیە داوای لێکردن لێی بگەڕێن هەرچی بەسەردێ قەیدی نیە، بەڵکو ئەوان بتوانن خۆیان ڕزگار بکەن...هەوڵیان لەگەڵیدادا، بەڵام دواجار بڕیاریاندا وازی لێ بێنن، وەلێ ژنەکە بە پشت ئەستوریەوە چوو بەلایەوە ومنداڵە بچوکەکەی خستە بەردەستی وپێی گوت: سەرەی تۆیە منداڵەکە هەڵگریت.ئینجا بەبێ ئەوەی چاوەڕوانی وەڵامی پیرەمێردەکە بکات ڕۆشت تاکو بگاتەوە بەسەربازەکاندا!.

لەدوای ماوەیەك بینیان وا پیرەپیاوەکە منداڵەکەیشی هەڵگرتوە وبەپڕتاو بەدوایاندا دێت و بانگیان لێدەکات بۆئەوەی بوەستن تاکو پێیاندا بگاتەوە..

لەم چیرۆکەدا دەبینین چۆن لەکاتێکدا ئەو پیاوە شتێکی نەما هانی بدات و بێ ئومێدبوو، ئیتر نەیتوانی ڕابکات وخۆی دەرباز بکات، بەڵام لەکاتێکدا ژنەکە منداڵەکەی بەسەردا خست، ئەوەهانیدا و پاشماوەی هێزە پەنگخواردوەکانی ناخی بزواند و هانیدا بۆ بەردەوامیدان بەهەوڵ وتەقەلای خۆ ڕزگارکردن.
بۆیە تاچەندە هاندەرەکان بەهێزبن وبچنە ناو ناخ ودڵی مرۆڤەوە، بەو ڕادەیە مرۆڤ پێدادەگرێ و سەختگیر دەبێ بۆگەشتن بە ئامانجەکانی.

سێ جۆرەکەی هاندان:

١- **هاندەری مانەوە:** ئەم هاندەرە بەکۆنترین هاندەر لەڕەفتاری مرۆڤدا لەقەڵەم ئەدرێ، هەرهەموومان کاردەکەین وهەوڵ دەدەین بۆ تێرکردنی ئاتاجە سەرەکیەکانمان لەمانەوەدا (بێ وەیی، خۆراك، ئاو، پێداویستیەکانی گوزەران) بۆیە هەربەوەندەی هەست بکەین مەترسیەك لەسەر ئەو ئاتاجانەمان هەیە، زۆر بەپەلە وتوندوتیژی هەوڵ بۆ بە دەست هاوردن ومکوڕکردنی هەریەك لەو ئاتاجانە دەدەین.

لەجەنگەکاندا دەبینین سەربازەکان زۆر بەهێزو گەرم وگوڕیەوە دەجەنگن، کەچی کاتێ جەنگەکە هێور دەبێتەوە خۆیان ئەدەن بەزەویداو ناتوانن بجوڵێنەوە، بەڵام کەدووبارە جەنگ دەستی پێکردەوە، دەست بەجێ ئەوانیش هەڵدەستنەوە وبەگورج وگۆڵی شەڕ دەکەن، ئەوەهاندەری مانەوەکەیە پاڵیان پێوە دەنێت وهانیان ئەدات بۆ زاڵ بوون بەسەر هیلاکی وشەکەتی وتەنانەت بەسەر برینداریشدا.

٢- هاندەرە دەرەکیەکان: مرۆڤ بەتەنها ناژی، ناشکرێ لەوژینگەو کۆمەڵگەیە دابپڕدرێ کە تیایدا دەژی.هەمیشە کۆمەڵگە ڕەگەزی هاندەرە، دەربڕینی هاندەرانە پێشکەش مرۆڤ دەکات، هۆکارەکانی ڕاگەیاندنیش ڕۆڵی خۆیان دەگێڕن، ئەمە وێڕای خزم وکەسوکارو هاوڕێ ودۆستان.

هەروەها کتێب وخولە جۆراوجۆرەکان ڕووبەرێکی گەورەی هاندان پێشکەش دەکەن، زۆرجار ئاماژەی هاندان زۆر بەرز دەبێ لەکاتێکدا نوسراوێکی پڕلەهەڵنان ودڵگەرمی دەخوێنینەوە، یان ئامادەی خولێکی بەهێزدەبین.

خوێنەری خۆشەویستم...دەمەوێ لەو ڕاستیەش ئاگاداربیت کەهاندەرە دەرەکیەکان لە دوای ماوەیەکی کورت بریک و باکیان

وون دەکەن، لەبەرئەوە پێویستە هاندەرەکانی هەر کامێکمان لەناو ناخی خۆماندا بن، نابێ چاوەڕوانی هاندانی دەرەکی بکەین، ئیدی چ سوپاسی برادەرێك یان هاندانی سەرکردەکەمان بێت.

٣- هاندانی ناوەکی: ئەمجۆرە هاندانە پایەی سەرەکیە لەنێو ناخی هەرکەسێکی کاراو لێهاتوودا، بەهێزترین و کاریگەرترین وبەردەوامترین جۆری هاندانیشە.مرۆڤ کاتێ بەڕێڕەوی ژیاندا دەڕوات، دەبینێ ژمارەیەك لەمپەرو ئاستەنگ وهۆکاری تری بێ ئومێد کردن لەبەردەمیدان، هەروەها دەبینێ ئەوکەسانەی دژایەتی دەکەن ژمارەیان زۆر زیاترە لەوکەسانەی هانی دەدەن وپشتگیری دەکەن.بۆیە ئەگەر مرۆڤ لەناوناخیدا بڕێکی باش متمانە وهاندەری نەبێ، ناتوانێ درێژە بەڕێچکەکەی بدات وناچار شکستی خۆی ڕا دەگەیەنێت.

هەمیشە بیر لەو یادەوەریانەت بکەرەوە کەتیایدا سەرکەوتنت بەدەست هێناوە، هانی خۆت بدە، ڕێگە مەدە بەوەی هیچ شتێ ئومێدت بڕوخێنێ، ئەو ڕەخنانە زۆر بەسادەیی وەربگرە کەئاراستەت دەکرێن، فێرببە لەهەموو هەڵوێستەکانت باخراپ و نەخوازراویش بن، پەندو دانایی وەربگرە.هەمیشە نەوە لەناخی خۆتدا بوروژێنە کەتۆ کەسێکی بەهێزیت، هەروەها ئەوفەرمودەیەت لەبەرچاوبێ کەپێغەمبەرمان (درودی خوای لەسەر بێ) دەفەرموێ: بڕواداری بەهێز باشترە لەبڕواداری لاواز.

چۆن ژێردەستەکانت ئومێدبڕاو دەکەیت؟



ئومێد ڕوخاندن پێچەوانەی هاندانە، بۆهەرسەرکردەیەك- یان ئەوکەسەی ئارەزوی لەوەیە ببێتە سەرکردە - چەند خاڵێکی زۆر مەترسیدار پێشکەش دەکەم، تۆدەتوانی -لەپاش لەئەستۆ گرتنی بەرپرسیارێتی ئاسەوارە خراپەکانی- ئەوخاڵانە جێبەجێ بکەیت.ئەوجا دڵنیات دەکەمەوە، هەندێ ژێردەستەو فەرمانبەرت بۆ بەرهەم دێنێ کەهیچ جۆرە دڵگەرمی وئارەزویەکیان لەدڵدانامێنێتەوە، ژمارەیەك فەرمانبەری ئومێد ڕوخاوت بۆ بەرهەم دێنێ:

١- **هەستی نائۆقرەییان پێ ببەخشە:** بەردەوام گۆڕینی سیاسەتەکانت، هەروەها ئەو ئالۆزیانەی کەکۆمپانیاکەت یان ئەو دەستەیەی تۆبەڕێوەی دەبەیت، ڕوو بەڕوویان دەبێتەوە. دەبێتەهۆی ئەوەی فەرمانبەرەکانت بەردەوام لەبارودۆخی

نائۆقرەیی هزری و دەرونیدا بژین وهەموو جۆرە دڵگەرمی و هاندانێکیان تێدا دەکوژێت.

٢-**بەڵێنە خەیاڵیەکان**: ئەگەر کەسێکی فرەبەڵێن بیت، کەمترین ئەمەکداریت هەبێ بەرانبەر بەڵێنەکانت، ئەوا تۆ بەدەستی خۆت متمانەی ئەندام وفەرمانبەرەکانت لەخۆت دادەڕنیت، هەروەها هەستەکانی هاندانیش لەناخی ئەواندا دەکوژیت.

٣- **دەبەنگی وڕێزنەگرتن**: چ لەڕووی مادی یان دەرونیەوە، مووچەی کەم، نەبوونی پاداشت، ڕێزنەگرتنی کارمەندەکان، هانیان ئەدات بۆئەوەی لەبری ئەوەی دڵسۆزبن بۆت، بە پێچەوانەوە هانیان ئەدات بۆئەوەی لێت ڕا بکەن وهەڵبێن.

٤- **بێ ڕێزی**: مامەڵەکردنی خراپ وناپەسەند لەگەڵ کارمەندو ژێردەستەکاندا، ڕق و تورەییان بۆ دروست دەکات، ئەوەش زۆر بەخێرایی هەستی دڵگەرمی وهاندان لەناخیاندا دەسڕێتەوە.

٥- **دیكتاتۆریەت**: ئەو فەرمانبەرەی كەدڵنیایە لەوەی بەڕێوەبەرەكەی مكووڕ وپێداگرە لەسەر ڕای خۆیو گوێ بەو ڕایانە نادات كەپێچەوانەی ڕای خۆی بن باڕاست ودروستیش بن، ئەوا هەموو هەستێكی هاندان لەناخی خۆیدا زیندە بەچاڵ دەكات.

٦- **ڕۆتین**: ئێمە ئاواباشین، كاتێ سەرۆك ئەو دروشمە بەرزبكاتەوە، ئەوە ڕابگەیەنێت كە پێویستە كاروبارەكان بەو شێوەیە بەڕێوەبچن كە لەسەرەتاوە وێناكراوە بۆی، هەروەها كاتێ فەرمانبەر دەبینێ بەڕێوەبەرەكەی حەزی لەنوێ بونەوەنیە، ئەوا فەرمانبەر هەنگاوی داهێنەرانە نانێت ودووچاری بێ ئومێدی دەبێت.

٧- **فەرمانە پێچەوانەكان**: گرنگترین فاكتەر كەوادەكات هەستی هاندان لەنێو سنگی فەرمانبەرەكانت دابڕنرێ، هەستكردنیانە بە ناڕێكوپێكی لەفەرمان دەركردنی تۆدا، یاخود هەبوونی ناكۆكی لەئامانجەكانی ئەودامەزراوەیەدا كەكاری تێدادەكات.

٨- **نادادپەروەری:** ئەگەر فەرمانبەر هەستی کرد سەرۆکەکەی بەئارەزووی خۆی مامەڵە دەکات وهەموان بەیەکچاو سەیرناکات کەهەمان ئەرك وماف وپاداشتیان هەیە، ئەوا پڕو پاگەندەکان زیاتردەبن، قسەلەبارەیەوە، ورتە ورت ومقۆ مقۆ زیاد دەبێت و کارکردن و هاندان کەم دەبێتەوە.

٩- **سروشتی کەسایەتیت:** ڕەفتاری تۆبەرانبەر فـــەرمانبەرەکانت. کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر هاندان یان بێ ئومێد کردنیان، ئایا تۆ دەم بەخەندە وخۆشڕووی لەگەڵیاندا، یان لەو جۆرەکەسانەیت کە لەوردو درشتی مەسەلەکاندا دەیکەیتە قڕەقڕ، ئایا سنگت فراوانە، پاساوەکان وەردەگریت، یان لەبۆسەدایت کەسێك هەڵەبکات و سزاکانت بۆ هەڵەکار ئامادەیە، شمشێرەکەت یان دڵت، کامیان بەرزترو ڕونترن لەبەردەم فەرمانبەرەکانتدا... هەموو ئەوانە کاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر هاندان یان بێ ئومێدکردنی ژێر دەستەکانت.

جگەلەوانە، هۆکاری تریش هەن کەڕەنگە ببنە هۆی بێ ئومێدکردنی فەرمانبەرەکانت، مرۆۋ زۆرجار هونەربەکار دێنێ

لەهاندانداا!.کەواتە خوێنەری خۆشەویستم ئاگاداربە! نەکا دانەیەك یان زیاتر لەو خەسڵەتانەت تیادا بێ کەباسکران.

بۆچی دەبێ ژێردەستەکانت هان بدەیت؟

هەنـدێ بەڕێوەبـەرو سـەرکردە هـەن، هـیچ گرنگیـەك لـەوەدا نـابینن کەژێردەسـتەکانیان هـان بـدەن.بـەجۆرێ سـەیری فەرمانبـەرەکانیان دەکـەن وەك ئـەوەی لـەناو نـازو نیعمەتـەدابن و شایـستەی سوپاسـگوزاری بـن، تـەنها لەبەرئـەوەی لـەلای ئـەوان کاردەکـەن.لەکاتێکـدا خـەڵکی تـر لەماڵـەوە دانیـشتون وبێ کارن!.

لەڕاسـتیدا ئـەم هەسـتە مایـەی نیگەرانیـە، تـەنها ئەوکەسـەش ئەوهەسـتەی هەیـە کـە لـە خۆبـایی بـوون بـەری چـاوی گرتـوەو ڕێگـەنادات ڕاسـتیەکی پڕبایـەخ ببینـێ، ڕاسـتیەکەش ئەوەیـە کەفەرمانبـەرەکانی یـەکێکن لەپڕبـەهاترین و بـەنرخترین سـامانەکانی، هاندانیـشیان پاڵیـان پێوەدەنێـت بۆئـەوەی کـاری زیاتر بکەن وبەرهەمی باشتر بێننە دەست.

خوێنـەری خۆشەویـستم..لێگـەڕێ بـاێنج هۆکـار بخەمەبەرچاوت.کەوادەکەن هاندان پرۆسەیەکی زۆر بەبایەخ بێت.

١-سەرپێ بوون: ئەمە یەکەمین وبەهێزترین هۆکارە، فەرمانبەر هەستدەکات سەر بە کۆمپانیاکەیە، بەبەشێك لەخۆی سەیری دەکات، ئەو فەرمانبەرێکە وبەهیچ جۆرێ نابێ لە کیس بدرێ.ئەم سەرپێ بوونەش دروست نابێ، مەگەر لەکاتێکدا کەفەرمانبەرەکە هەست بە رێزگرتن وهاندان بکات.زۆرجار هاندان بەمادە ناکرێت.فەرمانبەر پێویستی بەهاندانی دەرونیە، بەجۆرێ هەست بکات تۆرێز لەهەوڵەکانی دەگریت...هەروەها پێویستی بە رێز گرتنی مادیش دەبێ-مەرج نیە برەپارەیەکی زۆر بێت بەڵکو تەنها بۆئەوەی بۆی دووپات بکاتەوە کەتۆ دڵخۆشیت بەخۆی وبەو هەوڵانەش کەپێشکەشی کۆمپانیاکەی دەکات.

٢- پابەندبوون بەوادەکانتەوە: ئەو فەرمانبەرەی کەبەشێوەیەکی باش هاندراوە، زۆر بە دەگمەن لەکارکردن ودەوام غایب دەبێ، یان دوادەکەوێ.

بەڵکو پەیوەست بوونی بەکارەکەیەوە وای لێدەکات وابزانێ ئەوکارەکەی کە دەیکات بەشێکە لەسەلماندنی بوونی خۆی، لەبەرئەوە لەکارەکەی دواناکەوێت، ئەمەش بۆئەوەی دوانەکەوێت لەو

چوارچێوە وڕووبەرەی کەداهێنانی تێدا دەکات وبوونی خۆیی تێدە دەسەلمێنێ.

٣-جێبەجێ کردن بەکوالێتی بەرز: نەك تەنها لەڕووی کارکردنەوە،بەڵکو لەڕووی ڕەفتاری تاکە کەسیشەوە، یاخود لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی نێوان فەرمانبەرەکاندا، هەروەها لەپەیوەندی نێوان فەرمانبەرەکان وئەو مامەڵەچیانەدا کەمامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن.

٤- هەناردەکردنی بەرپرسیارێتی: مەبەستم لەم خاڵە ئەوەیە هەر فەرمانبەرێ هەست بە بەرپرسیارێتی بکات سەبارەت بەکارەکەی وسەرنجی چڕبکاتەوە لەسەر ئەوئامانجەی کەلە پێناویدا کاردەکات.هەروەها بۆئەوەی هەرکام لەفەرمانبەرەکان بگریت، هەست بکات بەوەی ئەو بەشێکی گرنگە لەبەدەست هاوردنی ئامانجەکانی دەزگاکەدا.

٥- بارودۆخێکی چوست وچالاکی گشتی: بارودۆخی دەرونی و جەستەیی فەرمانبەر وابەستەیە بەهێزی مامەڵەکردنی سەرۆکەکەی لەگەڵیدا، ئەگەر فەرمانبەرەکە هەست بەڕێز گرتن بکات، ئەوازیاتر هان دەدرێ و بارودۆخی گشتی چوست وچالاك و گەشاوەدەبێ.

چۆن فەرمانبەرەكانت هان دەدەیت؟



هەنوكـە گەیـشتوینەتە سـەر پرسـیارە هەرەگرنگەكـە، پـاش ئـەوەی زانیمـان هانـدان چـەندە بـۆ فەرمانبـەران گرنگـە، ئینجـا هۆشـداریماندا سـەبارەت بەدەبـەنگی بـێ ئومێـد كـردن، هـەروەها ئـەو هۆكارانـەمان خـستەبەرچاو كەفەرمانبـەران بـێ ئومێـد دەكـەن..ئێـستا كـاتی ئـەوە هـاتووە وەڵامـی ئـەم پرسـیارەت بدەینـەوە كەتیایـدا دەڵێیـت: چـۆن فەرمانبـەرەكانم هـان بـدەم و پشكۆ و تروسكەی هاندان لەناخیاندا بگەشێنمەوە؟.

بەرلەوەی وەڵامی ئەو پرسیارە بدەمەوە، پێم خۆشە ئاماژە بەدوو پرسی گرنگ بدەم:

١- دەسـت مەكـە بەجێبـەجێ كردنـی هـەنگاوەكانی هانـدان، مەگـەر دوای ئـەوەی كـە دڵنیـا بویـت لـەوەی فەرمانبـەرەكانت بەڕاسـتی دەیانـەوێت وهـەوڵ دەدەن وحەزدەكـەن ئـەوەی لـە توانایاندایـە بیكـەن وبیبەخـشن بەدامەزراوەكـەت. جـوتكردن لـەناو ئـاودا سـودی نیـە، بۆیـە یەكـەمجار فەرمانبـەرەكانت هەڵـسەنگێنە، تـاكو هاندانەكـەت لـەجێی خۆیـدا بێـت وبۆئـەو كەسە بێت كەشایستەیەتی.

٢- دەبــــێ لەچوارچـــێوەی کارکردنـــــدابن، واتــــە لــــەکاردا گەشـــتبنە ئاســـتێکی دیـــاریکراو، ئـــەو ئاســـتەش پێویـــستی بەگەشە پێدان وزیادکردن هەبێت...

ئێـستاش دێینــە ســەر وەڵامــی پرســیارەکە، هانــدان لــەڕێی یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانەی خوارەوە دەبێ:

١- پیاهەڵــدان: نوســەری دەروونناســی فەرەنــسی(ژۆن دێــوی) دەڵێـــت:(قـــوڵترین هانـــدەرەکانی مـــرۆڤ بۆکـــارکردن ئـــارەزوو کردنیـەتی لـەوەی شـتێك بێـت شـیاوی بـاس بێـت)...لەڕاسـتیدا ئاتـــاجی مـــرۆڤ بـــۆ پیاهەڵـــدان وســـتایش کـــردن، ئاتـــاجێکی مرۆیـــی زۆر قـــووڵ و لـــە مێژینەیـــە، ئەوکەســـەی ئـــەم لایەنـــە فـــەرامۆش دەکـــات، ئـــەوا چـــاولەیەکێك لـــە پرشـــنگدار تـــرین ڕێگـــەکانی هانـــدانی فەرمانبـــەرەکانی دادەخـــات..لەبەرئـــەوە خوێنـــەری خۆشەویـــستم، ئامۆژگاریـــت دەکـــەم بـــەوەی هـــیچ بۆنەیـــەك فـــەرامۆش مەکـــە کـــەبتوانیت تیایـــدا ستایـــشی فەرمانبـــەرێکت بکـــەیت، پێداگربـــە لـــەوەی ئـــەو ستایـــشکردنە بـــەئامادەبوونی هاوڕێکـــانی بێـــت، هـــەروەها ڕاســـتە وخـــۆ لـــەدوای ئەنجامـــدانی هـــەرکارێك بێـــت کەشایـــستەی ئـــەو سوپاســـەبێت، لـــەوەدا دوا مەکـــەوە، لەوســـوپاس گوزاریـــەدا گـــشتگیری مەکـــە. مـــەڵێ: ســـوپاس بۆکارەکانـــت.بـــەڵکو بڵـــێ: ســـوپاس بۆئـــەوەی فـــلان کـــارت بـــەڕێکوپێکی ڕاپەڕانـــدو گەیاندتە ئەنجام.

تێبینیەکی گرنگ: کارپێ سپاردن زۆر گرنگە- تەنها لەمەسەلەی سوپاسکردندا نەبێ -واتە کەس ڕامەسپێرە بۆ ئەوەی لەجیاتی تۆ سوپاسی فەرمانبەرەکە بکات، بەڵکو خودی خۆت ئەو کارە بکە.

٢- پاداشت: پاداشتی مادی جاودویەکی زیاتری هەیە، چونکە ڕاڤەکاری هەستە، لەبەرئەوە زۆرباشە گەر دەستکوشاد بیت لەئاستی ئەو فەرمانبەرەتدا کەشایستەیە، لێرەدا تەنها مەسەلەکە پارەنیە، بەڵکو زۆرگونجاوە گەر لیستێکی ڕێزلێنان دروست بکەیتو مانگانە ناوی باشترین فەرمانبەری تێدا تۆمار بکەیت. هەروەها دەتوانیت مەدالیایەك یان بڕوا نامەیەکی ڕێزلێنان دروست بکەیتو بەدیارچاوی فەرمانبەرەکانی ترەوە بیدەیتە ئەوەیان کە شایستەیە.

٣- بەرزکردنەوەی پلەی وەزیفی: هەمیشە ڕوناکیەکی بەرز بۆ فەرمانبەرەکانت دابنێ، داوایان لێبکە بەدوای هەنگاوەکانی گەیشتن بەو ڕوناکیەدا بگەڕێن، بائەو ڕوناکیە بەرز کردنەوەی پلەی وەزیفی بێت.

زۆرینەی فەرمانبەرەکان بەشێوەیەکی باشتر کاردەکەن، ئەگەر بزانن کارەکەیان پەیوەستە بە بەرزکردنەوەی پلەی وەزیفیەوە هەیە، چونکە بەلای ئەوانەوە ئەو پلەبەرزکردنەوەیە ڕێز گرتنێکی تایبەتە، ڕێزگرتنی دەرونی

تێدایـە، چـونکە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی خـەڵکی زیـاتر ڕێـزی بگـرن، ئەمـە وێـڕای ئـەوەی بەرزکردنـەوەی پلەکـەی دەبێتـە هۆی دەستکەوتنی پارەی زیاتریش.

٤- سـازکردنی خـول: مەبەسـتم لـەخولی چـۆنێتی گەشـەپێدانی خـودە، هـەروەها خـولی بـەرز کردنـەوەی توانـای کـارکردن، ئەگـەر فەرمانبـەر هەسـتیکرد سـەرکردەو سەردەسـتەکانی هـەوڵ دەدەن گەشـەی پـێ بـدەن وتواناکـان زیـاتر بکـەن، ئـەوە وای لێـدەکات زیـاتر ئامادەبێـت بـۆ هەوڵـدان وبەخـشین...هـەروەها دەمـەوێ ئامـاژە بـەوەش بـدەم کـەکارکردنی فەرمانبـەرێکی مەشـق کـردووی شـارەزا، ڕاسـتە و خۆ لەبەرژەوەندی کارەکەدایە.

٥- ڕووبـەرێکی ئازادییـان بـدەرێ: هـەموو کلیلـەکان لەدەسـتی خۆتـدا دامـەنێ، بـەڵکو ڕووبـەرێ لـەئازادی بـدەرە هەریـەکێك لەفەرمانبـەرەکانت، ڕووبـەرێك لەبەرپرسـیاریان بخـەرە ئەسـتۆ، متمانـەیان پـێ بکـە، پێیـان ڕابگەیەنـە کـە متمانـەت بـەکارو بڕیارەکانیـان هەیـە، پێیـان بڵـێ دەبـێ فـلان کاربکـەن، بـەلام چـۆنێتی جێبـەجێ کردنـی کارەکـە بۆخۆیـان بەجێ بهێڵە.

٦- لەداڕشـتنی ئامانجـەکانی کۆمپانیـادا بەشـدارییان پـێ بکـە: ئەوکەسـەی بـەگوێرەی ئامانجـێ کاردەکـات کەلەبەردەمیـدا دانـراوە و بەڕاوبۆچـونی خـۆی بەشـداری

لەدیاریکردنیـــــدا کـــــردووە، بائـــــەو بەشـــــداریە بەســـــەر لەقانـــدنێکیش بێـــت، ئـــەوا زیـــاتر هانـــدەدرێت وحـــەزی لـــە کـــارکردن دەبێـــــت، لەچـــاو ئەوکەســـــەی کـــەهیچ لـــەبارەی ئامانجەکـــــەوە نازانێـــــت و فەرمانەکانیـــــشی بەشـــــێوەیەکی ڕۆتینی پێ دەگات.

دەگونجێـــــت ئـــەو ئامانجـــەی کەفەرمانبـــەرەکانت بەشـــداری دەکـــەن لەداڕشـــتنیاندا، ئامـــانجی ســـەرەکی بـــن، هـــەروەك چـــۆن دەگونجـــــێ ئامانجگـــــەلێ تایبـــــەت بـــــن بەوبەشـــــانەی کەفەرمانبـــەرەکان کـــاری تێدادەکـــەن، گـــرنگ ئەوەیـــە بەشـــداربن لـــە داڕشـــتنی ئامانجەکـــەدا، چـــونکە ئـــەو بەشـــداری پێکردنـــە زۆر گرنگە بۆ هاندانیان وچاندنی تۆوی دڵگەرمی لەناخیاندا.

٧-کۆبونـــــەوەکانی وەدەســـــت هـــــانین: مەبەســـــتم لـــــەو کۆبونەوانەیـــە کەپێویـــستە لەگـــەڵ فەرمانبەرەکانتـــدا ســـازی بـــدەیت بۆئـــەوەی ناوەنـــاوە چـــیتان بەدەســـت هێنـــاوە، بـــۆ فەرمانبـــەرەکانتی بخوێنیتـــەوە. پێویـــستە بـــۆ ماوەیـــەکی کـــورت هەڵوێـــستە بکـــەن لەســـەر ئـــەو ئامانجـــەی کەبەدەســـتتان هێنـــاوە، بەچـــــاوی خۆشـــــحاڵیەوە ســـــەرنجی لێ بـــــدەن، بەرلـــــەوەی بگوازنـــەوە ســـەر ئامـــانجێکی تـــر، بەڕاســـتی هـــیچ چـــێژێك ناگاتـــە چـــێژی دەســـت کـــەوت، تـــامی ســـەرکەوتنیش هانـــت ئـــەدات بـــۆ گەشتن بە سەرکەوتنێکی تر.

٨- لەدروستکردنی هەندێ بڕیاردا بەشداریان بکە: هەندێ بڕیار هەن فەرمانبەرەکان دەتوانن دروستیان بکەن، بەتایبەت ئەو بڕیارانەی کەپەیوەستن بە پەرەپێدانیکارەکەو خزمەتکردنی مامەڵە چیەکان و لێپرسینەوەی سکاڵاکانیان، لەوبوارانەدا ڕاو بۆچوونی فەرمانبەرەکانت گرنگن.ئەم بەشداری پێکردنە وایان لێدەکات زیاتر بەهێز بن لەوەرگرتنی بەرپرسیارێتی داو متمانەیان لادروست دەکات وهانیان ئەدات بۆکاری زیاتر.

٩- ڕاسپاردنی کارا: ڕاسپاردن بەهرەیە، چۆن دەتوانیت کەسێکی شیاو بۆ ئەنجامدانی کارێك ڕاسپێریت، چونکە ئەو لەلایەکەوە قورساییەك لەسەر شانی تۆلادەبات، لەهەمان کاتدا بوارێکی زیاتری لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتیش دەبەخشێتە کەسی ڕاسپێردراو. بێگومان ئەوەش ئامادەی دەکات بۆلەئەستۆگرتنی کۆڵی قورستر، هەروەها وای لێدەکات هەست بەبایەخی خۆی بکات.

وەلێ لەمەسەلەی ڕاسپاردندا چەندخاڵێکی گرنگ هەیە، لەسەرەتاوە ئەوخاڵە دێت کە ڕاسپاردن ڕەتی بەرپرسیارێتی ناکاتەوە، ئەگەر کەسی ڕاسپێردراو شکستی هێنالەوەدا بە تێروتەسەلی ئەرکەکەی سەرشانی ڕاپەڕێنێت، ئەوا ئۆباڵی ئەو شکستە بەرۆکی تۆش دەگرێتەوە.بۆیە دەبێ ئاگات لەخۆت بێ، کەسێك ڕاسپێرە کەلێهاتوبێت ومتمانەت بە

تواناکانی هەبێت...هەروەها لەمیانەی چەندین کۆبونەوەدا ئەرکەکەیان بۆ ڕوون بکەرەوە، خشتەی کاتییان بۆ دابنێ بۆئەوەی لە ماوەیەکی دیاریکراودا کارەکە ڕابپەڕێنن، سەرباری هەموو ئەوانەش خۆت لەنزیکەوە وبەچڕی چاودێرییان بکە.

١٠- ئاوات وخەونە زانستیەکانیان بێنەدی: ئەگەر یەکێکیان ئامانجێکی هەبوو وەك ئەوەی بیەوێ بخوێنێ، ئەوا هانی بدە ویارمەتی بدە بۆئەوەی بتوانێ ئەوخەونەی بەدی بێنێت. بۆ نمونە: ئەگەر فەرمانبەرێکت نیازی بوو خوێندنی بالآ تەواوبکات، یان خولێك ببینێت، یارمەتی بدە بۆ بەدەست هاوردنی ئەو بڕوانامەیە یان بۆ بینینی ئەو خولە.ئەمە جگە لەوەی وای لێدەکات هەست بکات کەتۆ بیرلەچارەنوسی دەکەیتەوە، هانیشی ئەدات زیاتر لە کارەکەیدا دڵسۆزو خەمخۆربێت.

١١- لەکۆسپ ولەمپەرەکانی ڕێ ئاگاداریان بکەرەوە:لەوانەیە هەندێ کۆسپ بێنەبەردەم کاری کۆمپانیاکەت کەوابخوازێ نەخشە وپلانەکانی پێشوت بگۆڕێت، لەم کاتەدا پێویستە فەرمانبەر ئاگای لەگۆڕانکاریەکان بێت، بۆئەوەی بزانێ چی لەدەوروبەری دەگوزەرێ.

١٢- كـاتی ئـەوانیش گرنگــە: ڕۆشـنبیریی کـارگێڕی ئێمـە دەڵێــت: کــاتی بەڕێوەبــەر گرنگە،بــەڵام کــاتی ئــەوانیتر زۆر گـرنگ نیـە..دەبـێ سـەرکردە یـاخود بەڕێوەبـەر ڕێـزی کـاتی فەرمانبــەرەکانی بگرێــت..نابــێ بنێــرێ بەشــوێن هیــچکام لەفەرمانبەرەکانیــدا وبڵێــت: خــەریکی هەرچــی هەیــە وازی لێ بێنێـت وخێرابێــت بـۆلام، بــەڵکو دەبــێ لەســەرەتاوە لێــی بپرسـێت: ئایـا سـەرقاڵی هـیچ کـارێکی گـرنگ نیـت.یـاخود دەبــێ پێــی بڵێیـت: لـەدوای ئـەوەی کارەکـەت تـەواوکرد وەرە بـۆلام، چـونکە گـەر بەوشـێوەیە لەگەڵیانـدا بـدوێیت هەسـت بـە بایەخی خۆیان دەکەن.

١٣- جێبەنجـە مرۆییـەکان فـەرامۆش مەکـە: بـەجۆرێ لەگـەڵ فەرمانبەرەکانتـدا ڕەفتارمەکـە وەك ئـەوەی ئـامێر (ڕۆبـۆت)بـن، بـەڵکو مامەڵـەیان لەسـەر ئەوبنەمایـە لەگەڵـدا بکـە کەئـەوانیش مـــرۆڤن و هەســـت ونەســـتیان هەیـــە.کـــت ومـــت وەکـــو تـۆوان...لـەحاڵ وبـاڵی خانـەوادەییان بپرسـە، لـەو گرفتانـە بپرسـەرەوە کـەهیلاکیان دەکـات، هـەوڵ بـدە بـەگوێرەی توانـا چارەسـەریان بـۆ بدۆزیتـەوە..لەبۆنـەو یادەکانیانـدا دیارییـان پێــشکەش بکـــە، چـــونکە فەرمانبـــەرەکان هانـــدەدرێن و سەرپێبونیان بۆ دامەزراوەکە زیاتر دەبێت.

١٤- ســـەرقاڵییان بـــۆ دروســـت بکـــە: جـــۆرێ لـــەئامانج وســەرقاڵییان بـۆ دروسـت بکـە، چـونکە بـەوە دەرونیـان هـان

دەدەدرێـــت وچـــالاك دەبـــن، لەوانەیـــە ئـــەو ســـەرقاڵیە دەســـتەبەرکردنی ئاســـتێکی دیـــاریکراوی فرۆشـــتن بێـــت، یـــان تێپەڕانـدنی ئاســـتەنگێك یـاخود بەدەســـت هـاوردنی ڕێژەیـــەکی دیـاریکراوی کـارکردن بێـت...هـەموو ئـەو مەسـەلانە، لەوانەیـە ورەی فەرمانبەرەکانت وئاستی چالاکییان بەرزبکاتەوە.

١٥- ئاگـــات لـــەڕەفتارەکانی خـــۆت بـــێ: حـــەزمکرد ئـــەم باسوخواسـە بـەخاڵێکی زۆر گـرنگ کۆتـایی پـێ بێـنم، ئـەویش پەیوەسـتە بـەڕەفتاری تاکەکەسـی تـۆوە، لەوانەیـە بەتـەنها ئـەم خاڵـە ببێتـەهۆی هانـدان، ئەگـەر هـەموو خاڵـەکانی تـریش لـــەئارادا نـــەمێنن.مەبەســـتم لـــە ڕەفتـــارەی تاکەکەســـیت هەڵسوکەوتی تۆیـە بەرانبـەر فەرمانبـەرەکانت، ئەوانـەی لـەژێر دەسـتی تـۆدا کاردەکـەن..چـۆن لەگـەڵیان دەدوێیـت وچـۆن گوێیـــان بـــۆ دەگریـــت، چـــۆن ڕەخنـــە دەگریـــت و ڕەخنـــەی ئـــەوانیش قبـــوڵ دەکـــەیت.چـــۆن یاســـاو ڕێنماییـــەکان دەردەکـەوێت، ئـەی چـۆن ئەنجامـەکان هەڵدەسـەنگێنیت. چـۆن لـــەدوورو لەنزیکـــەوە مامەڵـــە لەگـــەڵ فەرمانبەرەکانتـــدا دەکـەیت..هـەموو ئەوشـتانە ئاسـتی هانـدانی فەرمانبـەرەکانت دیاری دەکەن.

جگەلـەوەش، هەنـدێ ئـەدگاری دیکـە هـەن کـەگرنگن لـەنێو ڕەفتـاری تاکەکەسیـشدا هـەبن، دەمـەوێ بـەمجۆرە ئاماژەیـان پێ بدەم:

- هەمیشە خەندەی گەرموگوڕ –نەك پلاستیكی – لەسەر لێوەكانت بێت.
- بێدەنگ بەو گوێ بگرە، لەڕاوبۆچوونی فەرمانبەرەكانت تێ بگە.
- ناوی فەرمانبەرەكانت لەبەربكەو بەناوی خۆیانەوە بانگیان بكە، چونكە شتێ كەمرۆڤ لەهەرشتێكی تر زیاتر حەزی پێدەكات، ئەوەیە لەلایەن سەركارەكەیەوە بەناوی خۆیەوە بانگ بكرێت.
- بوێرو ئازابە، ئۆباڵی هەڵەكانت لەئەستۆبگرە، بەدوای بیانودا مەگەڕێ بۆئەوەی ئۆباڵی هەڵەكانت بخەیتە ئەستۆی.
- ستەم لەهیچ كەسێكیان مەكە، لەسەر حسابی یەكێكیان ئەویتریان بەرزمەكەرەوە، پێداگربە لەسەر بڕیارەكانت بەلاّم بەبێ ئەوەی توندوتیژبیت، هەروەها نەرم ونیان بە بەبێ ئەوەی لاوازی نیشان بدەیت.
-

***

چۆن هانی خۆت دەدەیت؟

لەپاش ئەوەی ئاشنابووین بەو ڕێگەو شێوازانەی کەلەمیانەیانەوە دەتوانین فەرمانبەرە کانمان هان بدەین، لێگەرێ باهەنوکە بگوازینەوە سەربابەتێکی ترسەبارەت بەوەی (چۆن بتوانین هانی خۆمان بدەین):

١- هەمیشە گەشە بەخۆت بدە: لەم ڕۆژگارەدا کەئێمە تیایدا دەژین، وای لێهاتووە کومسایی هاتن بەوئاستەی پێی گەیشتوین شتێکی باش وتەندروست نیە، بەڵکو مرۆڤ نا چارە بەردەوام گەشە بەتواناکانی خۆی بدات وخۆی ڕۆشنبیربکات، ڕەنگە ئەم ئامانجە لە ڕێی خولێکەوە، یان گوێگرتن لەنەوارێك یاخود لەڕێی خوێندنەوەی گۆڤارێکی تایبەتمەندەوە بەدەست بهێنرێ... تۆتاچەندە زیاتر گەشە بەتواناکانت بدەیت، زیاتریش هان دەدرێیت بۆ جێبەجێ کردنی ئەوەی فێری بوویت، بەهەمان ئەندازەش متمانەت بە خۆت زیاتر وبەهێزتر دەبێت.

٢- ئامانجی سەرنج ڕاکێش وهەژێنەر بۆ خۆت دابنێ: ئامانجەکان جادوویەکی گەورەیان لەسەر مرۆڤ هەیە، شایستەی ئەوەن خۆتیان پێوە سەرقاڵ بکەیت وشەونخونییان بۆ

بكێشیت...سەرکردەی موسوڵمان (محەمەد فاتح) بەمنداڵی گوێی لەو فەرمودەیەی پێغەمبەر (درودی خوای لێ بێت) دەبێ کەمژدەی بەهەشت دەدا بەوکەسەی شاری (قوستەنتەنیە) ڕزگار دەکات.ئەوە بوو هەر لەوکاتەدا- کەهێشتر تەمەنی شەش ساڵان بوو -بڕیاریدا ئەو سەرکردەیە خۆی بێت... لەتەمەنی دوانزە ساڵیدا جڵەوی ئەسپەکەیی دەگرت وپێیەوە دەچوە ناودەریا، سەیری ئەو ڕووکارەی (قوستەنتەنیە)ی دەکرد کەلێیەوە دیاربوو، دەیگوت: بەیارمەتی خوا دێم بەرەو تۆ، کەلەتەمەنی بیست ودووساڵیدا بویە خەلیفە، یەکەم کاری سازکردنی سوپابوو، ئەوە بوو سوپاکەی سازکرد وشارەکەی فەتح کرد و فەرمودەکەی پێغەمبەریش (درودی خوای لێ بێ) لەودا بەرجەستە بوو.

سەرنج بدە چۆن ئامانج ئەومنداڵەی هاندا، دڵگەرمی لەناخیدا دروستکرد، تاکو گەیشت بەمەبەستی خۆی...کەواتە بوونی ئامانجی گەورە وهەژێنەر، بیمەدەری چاندنی دڵگەرمی وهاندانە لەنێو ناختدا.

٣- **کەمێك گوشادبە:** لەوانەیە جێگەی سەرسامیت بێت کەداوای گوشاد بوون و حەوانەوەت لێدەکەم بۆئەوەی

دڵگەرمیت زیاد بکات، دەبێ لێم بگەڕێی پێت بڵێم: نەك هەر ئەوەندە بگرە دەبێ ئارەزویەکیشت هەبێ کەجارناجارێ خۆتی پێوە سەرقاڵ بکەیت!!.

ئەو ژیانەی کەخاوەنەکەی تەنها لەکارکردندا کورتی دەکاتەوە، ژیانێکی پەژموردە وسەخت دەبێ، نابێ مافی دڵ و دەرونت لەبیر بچێت، نابێ حەوانەوەی ئاوەزو هزرت فەرامۆش بکەیت، چونکە بەوە چالاکی وزیندوێتی بۆ مێشکت دەگەڕێنیتەوە، هانی دەدەیت بۆ ئەوەی کۆششی زیاتر بکات وبەلێهاتوییەکی زیاتریشەوە کارەکانی ڕاپەڕێنێت.

٤- یانەی بلیمەتەکان: بیرۆکەیەکە خۆم جێبەجێم کرد، ئەنجامی قەشەنگی دابەدەستەوە، پوختەکەی ئەوەیە ناو بەناو لەگەڵ ژمارەیەك بەڕێوەبەری لێهاتوودا کۆدەبومەوە، وتوێژمان دەکرد سەبارەت بەبارودۆخەکانی کارکردن و ئەو گرفتانەی کەڕوو بەڕوومان دەبویەوە.ئینجا لەهەرکۆبونەوەیەکدا بەتایبەت تیشکمان دەخستە سەر گرفتێکی دیاریکراو...ئەم ڕەفتارە ئاسۆکانمان دەکاتەوە و چەندین بیرۆکەی جۆراوجۆریشمان پێدەبەخشێ...

خوێنەری خۆشەویستم، تۆش هەوڵ بدە هەمان کار دووبارەبکەیتەوە، بەڵام ئاگاداربە ئەندامانی

یانەکەت لەو کەسانەبن کەخاوەنی بیرۆکەی باشن....با ئەندامانی یانەکەت کەسانی زیرەك ولێوەشاوەبن، نابێ ڕکابەرت بن بۆئەوەی هیچ جۆرە گرژیەك پەیدا نەبێ.

٥- تیانووسی دەستکەوتەکان: باتیانوسێکت هەبێت، دەستکەوتەکانی تیادا بنوسەرەوە. هەروەها ئەو ئەرك و کارانەی تێدا تۆماربکە کەتوانیوتە بەسەرکەوتوویی ئەنجامیان بدەیت. ئەم تیانوسە، لەتوانایدا هەیە ورەت بەرز بکاتەوە، چونکە هەمیشە بیرت دەخاتەوە کەتۆلە ڕابردوودا توانیوتە سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، بۆیە لە تواناتدا هەیە جاری دووەم و سێیەم وچوارەمیش سەرکەوتوو بیت.

٣-هێزی گۆڕانکاری

(ئەگەر دەتەوێ دوژمن بۆ خۆت دروست بکەیت،
ئەوا هەوڵی گۆڕینی دۆخێك بدە)
فەیلەسوفی گەورە (هۆراس)

زۆرینەی مرۆڤەکان لەگۆڕانکاری دەترسن، زۆربەی هەرەزۆریان دەیانەوێ دۆخەکە وەك ئەوەی هەیە بمێنێتەوە، تەنانەت ئەگەر هەندێ کەس حەزیان لەگۆڕانیش بێت، دەبینی لاوازن لەبڕیاردان لەسەر گۆڕان یاخود لەدەست پێشخەریپۆزەتیڤدا سەبارەت بەگۆڕان بەرەو باشتر.

گۆڕان یەکێکە لەگرنگترین ڕەفتارەکانی سەرکردەو کەسانی سەرکەوتوو، تۆش لەماوەیەکی ژیانتدا، دەبینی داوای گۆڕانکاریت لێ دەکرێت، گۆڕانکاریەکی گرنگ- لەوانەیە بەپەلەش بێت – لەپێناوی ڕزگارکردنی داهاتوتدا، تاکو بتوانیت ئایندەی خۆت بخەیتەسەر ڕێگەی ڕاست.

هزرڤانی فەرەنسی (ژان ژاك ڕۆسۆ) دەڵێت:(هەموو مرۆڤێك مافی ئەوەی هەیە لەپێناوی ڕزگارکردنی ژیانیدا سەرەڕۆیی بە ژیانیەوە بکات) کەواتە چیە ڕێگەمان لێدەگرێت لەوەی ئەو گەشتە بکەین و

بارگەوبنەمان بپێچینەوە وبەرەو سەرزەمینی گۆڕانکاری و نوێبونەوە کۆچ بکەین؟.

هۆکارێکی سەرەکی وگرنگ هەیە کەوادەکات مرۆڤ پەنابەرێتە بەربێ جوڵەیی ونەگۆڕان، ئەویش ترسە!بەڵێ، ترس لەنادیار، چونکە لەوانەیە پێشهاتەکان پێچەوانەی ئەوەبن کەئێمە حەزمان لێیەتی وچاومان تێ بڕیوە... لە ڕاستیدا سروشتی مرۆییمان حەزی لەبێدەنگی و ئارامی وهێورییە، ڕقی لە گۆڕانە وڕەتی دەکاتەوە. هەمووومان حەز دەکەین لەوناوچەیەدا نیشتەجێ بین کەپێی دەگوترێ (ناوچەی ئارامی وپشودان) چونکە بڕوامان وایە ئەو ناوچەیە هێوری وبێوەییەکی زیاترمان پێ دەبەخشێ.

بەڵام ئەگەر بزانین ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە بەردەوامی ژیانمان لەسەر ڕێڕەوێکی نەگۆڕ هەرلە لەدایك بونمانەوە تاکو مردنمان، هیچ نیە جگەلە کوشتنی وره و وزەمان، زیندە بەچاڵ کردنی هەوڵدان وگەشەدانە بەناخی خۆمان. گۆڕانیش ڕێسایەکی گەردونیە، هیچ شتێ نیە لەسەریەك بارودۆخ بمێنێتەوە، هەمووشتەکان لەگۆڕاندان وئاڵوگۆڕیان بەسەردا دێت.

یەکێك لەفاکتەرە هەرە گرنگ وجەوهەریەکان، کەکاریگەری لەسەر کارایی سەرکردە دادەنێت، بریتیە لەکارزانی و شارەزایی لەبواری گۆڕانکاریدا، سەرکردەی سەرکەوتوو ئەوەیە کەدەست بەگۆڕان دەکات نەك خۆیی لێ لابدات.دەبێ سەرکردە بەنەرمیەکی زۆرەوە مامەڵە بکات لەگەڵ شنەباکانی گۆڕانکاریدا وتوانای ئەوەی هەبێ

چارۆکەکانی کەشتی دامەزراوەکەی لەگەڵ پێشهاتە تازەکانی ژیاندا بگونجێنێت.

بۆچی ڕقمان لەگۆڕانە؟

- چۆلەکەیەك لەنێومشتدا، باشترە لەدە پاساری بەسەر درەختەوە.
- ئەو درگایەی کەلێیەوە ڕەشەبا هەڵدەکاتە سەرت، دای بخەو بحەوێرەوە.
- خودا بارودۆخ ناگۆڕێت.

ئـەم پەنـدە میللیانـە وهـی تـریش، یـەکێکن لـەهۆکارەکانی ڕق بونمـان لـەگۆڕانکاری وترسمـان لـە گـۆڕان.وەڵێ ئـەو ژینگەیـەی کەڕۆڵـەکانی واپـەروەردە دەکـات کـەبارودۆخی بـاو باشـترینە و نـاتوانین لەمەباشـتر دروسـت بکـەین، ئـەوە ژینگەیـەکی شکـستخواردووە، مرۆڤێـك بەرهـەم دێنـێ کـەناتوانن بجـوڵێن یان جوڵە دروست بکەن.

پێغەمبـەر (درودی خـوای لێ بێـت) موسـوڵمان هـان ئـەدات کـەداوای گـۆڕان بکـات وقایـل نـەبێت بـەبارودۆخی بـاو، هەرچـەندە ئـەو بارودۆخـە زۆر سـەخت گیریـش بێـت.ئـەوەتا دەفـەرمێت:(هـیچ یـەکێك لـەئێوە نەبێتـە دواکەوتـەو پاشـکۆو بڵـێ مـن لەگـەڵ خەڵکیـدام، ئـەوان بـاش بکـەن بـاش دەکـەم وخراپ بکەن خراپ دەکەم).

ئەوەتا پێغەمبەر (درودی خوای لێ بێت) موسوڵمان هان ئەدات بۆئەوەی لەبارودۆخە نە خوازراوەکە یاخی بێت، داوای لێدەکات ئەو بارودۆخە بگۆڕێت کەپێی قایل نیە...بەپەلەو بەبێ دواکەوتن.

ئەمە لەکاتێکدا (٥) لەمپەری سەرەکی لەکایەکەدان کەلەبەردەم ئارەزوی هەرکەسێکدا قوت دەبنەوە کەبیەوێت گۆڕانکاری بکات، لەمپەرەکان بریتین لە:

١- گومان: مەبەستم لەگومان بڕوانەبوونە بەو سودانەی کەلەدەرەنجامی گۆڕانەکەوە دەستی مرۆڤ دەکەون، لەبەرئەوەی دەبینین هەمیشە دەڵێت:(پێشتر هەوڵمانداوە و ئەنجامی دڵخۆشکەری نەبوو) یاخود (بڕوام بەوەنیە لەم کارەدا سودێك هەبێت).

٢- ترس لەخۆدانە بەرمەترسی: گۆڕانکاری پێویستی بەجۆرێ لەتوخن کەوتنی مەترسی هەیە، پێویستی بەپێدانان لەسەر زەوی نادیار هەیە.کەسی ڕاڕا، هەمیشە ئەو زیانانە دەژمێرێت کەلەوانەیە بەهۆی گۆڕانەوە ئاوقەی بن.ئیدی ئاوڕناداتەوە بەلای ئەو هەموو زیانەدا کەبەهۆی ڕوونەدانی گۆڕانەوە توشی دەبن.ئای چەندە ئەو گوتەیەی (جۆن کنێدی) جوانە کەدەڵێت:(هەربەرنامەیەکی کاربگریت زۆرێك مەترسی وتێچون لەخۆدەگرێت، بەڵام بەبێ گومان زۆر کەمترە لەو مەترسیانەی کەبەهۆی کارە ئاسان وساکارەکانەوە دروست دەبن).

٣- ڕۆتین وخووگرتن: کەسێك کەبەدرێژایی چەندین ساڵ کاربکات، سەختیەك دەبینێ لە گۆڕینی ئەو ڕۆتینەدا، نەریت وخوە بنج داکوتاوەکان لەسەخت ترین ئەو کۆسپ و لەمپەرانەن کەلەبەردەم ئارەزوی گۆڕاندا قووت دەبنەوە.

٤- سڵەمینەوە وترس: ترس ئەگەر نەبێتە ڕێگرمان لەدەرکردنی بڕیاری باش وهەنگاونانی کارا، ئەوە شتێکی خراپ نیە، چونکە ترسان هەستێکی سروشتیە، بەڵام ئەگەر ترس بێتە هۆکارێکی زاڵ بەسەر ژیانماندا وڕێگریمان لێ بکات لەوەی هەنگاوی پێویست بەرەو گۆڕان بنێین، ئیدی گرفت لەوێدا سەرهەڵئەدات.

٥- نارەزایی کۆمەڵایەتی: زۆرێك لەسەرکردە وبەڕێوەبەرەکان، بەهۆی ترسانیان لە نارەزایی کەسانی دەوروبەریان، کارکردن بەبیرۆکەیەکی دیاریکراو ڕاوەستێنن...نارەزایەتی کەسانی دەوروبەرمان لەمەسەلەیەك دەمان ترسێنێت لەدرکاندنی، ترسانمان لە دەنگۆکانی نارەزایی دەوروبەر دەبێتە بەربەست لەبەردەمماندا لەوەی گۆڕانی پێویست بکەین.

چۆن بتوانم گۆڕان قبول بکەم وبەنەرمی مامەڵەی لەگەڵدا بکەم؟

ئێستا (٥) هۆکاری گرنگ دەخەمە بەرچاوت کەوادەکات بەسنگێکی فراوانەوە بەخێرهاتنی لە پرۆسەی گۆڕان بکەیت.

١- **گۆڕان بکەرە ڕێڕەوی ژیانت:** بەبەردەوامی یاخی ببە لەڕۆتین و ئەو بارودۆخانەی کەپێت وایە گۆڕانیان باشترە، هەوڵ بدە ئاوەزت

ڕابێت لەسەر شکاندنی باوەکان وخۆش ویستنی گۆڕان و بیرکردنەوەی جیاواز.

ئەگەر سەردەستە بوویت لەکارێکدا، یان بەرپرسیاربوویت لەخانەوادەیەك یان ڕابەرایەتی گروپێکی کارکردنت دەکرد، هەوڵ بدە تۆوی خۆشەویستی داهێنان وگۆڕان لەناخیاندا بچێنە.

٢- ئـــــازاد بە: زۆرجار پرسیارم لێدەکرێ، باشترین کات بۆ مرۆڤ کامەیە بۆ ئەوەی کارەکەیی تێدا بگۆڕێت، هەمیشە وەلاّمی منیش ئاوایە:

- کاتێ لەمپەرێکت لەبەردەمدا نەبێت و هەست بکەیت کارەکانت زۆر بەئاسانی بەڕێوە دەچن، ئەو کاتەی کەدەتوانیت وەلاّمی هەموو پرسیارەکان بدەیتەوە و چارەسەری هەموو گرفتەکان بکەیت، لەو کاتەدا دەبێ بەدوای لەمپەرو تەحەدایەکی تردا بگەڕێیت:.
- ئەو دەمەی کەزۆرترین ڕەخنەت هەیە لە بارودۆخەکانی کارکردنت، زۆرترین یاخی بوونت هەیە لەو ڕێساو یاسایانەی کە کۆنترۆڵیان کردویت.
- ئەو دەمەی هەست بە تەمبەڵی و تەوەزلی دەکەیت و پێت خۆش نیە بچیت بۆ شوێنی کارکردنت.
- ئەو ساتەی ڕۆشتن بۆ هەرجێگەیەکی تر بەباشتر دەزانیت، وەك لە ڕۆشتن بۆ شوێنی کارەکەت.

دەكرێ ئەو نمونەیە بگشتێنی بەسەر هەموو بوارەكانی ژیانتدا، ئەگەر هاندەرو ئارەزوت بزركرد، یاخود ژیانت بوویە رۆتینێكی ڕووت و داهێنانی تێدا نەبوویە تایبەت مەندی، ئیتر بزانە كاتی ئەوەهاتوە داهێنان و گۆڕانكاری و نوێ بوونەوە ئەنجام بدەیت....

كاتێ ئەم واتایە لەناو ناخی خۆتدا دەچێنیت، ئیدی هەست بەبایەخی گۆڕانكاری دەكەیت.

٣- **تەنانەت كەلوپەلەكانیش بگۆڕە**: بەڵێ، تەنانەت ڕێگەمەدە بەوەی كەلوپەلەكانی دەورو بەریشت بۆ ماوەیەكی دوورودرێژ بەیەك شێوە بن، جێگەو شێوەی ڕیك كردنیان بگۆڕە، هەموو جارێك هەوڵ بدە بەجیاواز لەجاری پێشوو ڕێكیان بخەیت.ئەگەر بەڕێوەبەری گروپێكی كاركردن بوویت، چۆن وادەكەیت بەوگۆڕانە قایل بن كە تۆ دەتەوێ؟...

لەكاتی هەوڵدانتدا بۆ گۆڕینی ژینگەی كارەكەت، پێویستە ئاگاداری ئەم (٠١) خاڵەی خوارەوەبە.

١-نەخشەیەكی وورد بكێشە بۆئەو شتە ی كەدەتەوێ بیگۆڕیت.

٢-چوارچێوەیەكی كاتی بۆ دیاری بكە.

٣-ڕاڤەیەكی بەسود بۆ پلانەكە بەشێوەیەكی ڕوون و لێفامراو دابنێ.

٤- ئەو ڕاڤەیە بەشێوەیەكی ئەرێیی و دڵگەرمانە پێشكەش بكە.

٥- ئەو گۆڕانە ڕوون بکەرەوە کەبەنیازیت ڕوبدات وکاریگەریەکانیشی لەسەر دامەزراوە کەت دیاری بکە.

٦- نارەزایی و لەمپەرە چاوەڕوانکراوەکان لەبەرچاو وەربگرە، وەلاّمی کردەیشیان بۆ ئامادە بکە.

٧- هەلْ مەچۆ، هەموو بۆچونەکان وەربگرە، بازۆر خورپەداریش بن بۆت.

٨- ئەنجام هەرچی بوو، بەرپرسیارێتیەکەی لەئەستۆ بگرە.

٩- نەرم بە لەهەموارکردن وڕێککردنەوەی نەخشەکەتدا، ئەگەر یەکێك ناتەواویەکی نەخشە کەتی بۆ دەرخستیت، دەست بەجێ نەخشەکەت بگۆڕە.

١٠- سوپاسی هەمووان بکە، چ ئەوانەی نەخشەکەتیان قبولْ کردوەو چ ئەوانەی ڕەتیان کردۆتەوە.

لەکۆتایدا دەلْێم:

گۆڕان مەسەلەیەکە. زۆربەی ئادەمیزادەکان ئارەزوی ناکەن. زۆرینەی خەلْك لێی دەسلەمنەوە. کەسێکی زۆر کەم بوێرو ئازان و بەئەرکی گۆڕانکاری هەلْدەستن

بەلاّم دەبێ ئەوە بزانین کەهەموو دەستکەوتە مرۆییەکان نەدەبوونە ڕاستی ئەگەر بوێری و ئازایەتی لەگۆڕانکاریدا نەبوایە وژیانی ڕۆتینی ونەریتی باو تێك نەشکێنرایە.

تۆش دەتوانیت بڕیاربدەیت ئایا کەسێکی ئاسایی دەبیت و ملکەچی ناوچە هێورو بێوەیەکە دەبیت، یاخود کەسێکی کارا دەبیت و دەست پێشخەردەبیت بۆگۆڕینی ئەو بارودۆخانەی کەبەگونجاویان نازانیت.

***

سەبارەت بەگۆڕان گوتویانە

تاکەشتێ سەقامگیرو نەگۆڕبێت. گۆڕانکاری بەردەوامە.

"هیراکلیتس"

******

پێشکەوتن ئەستەمە بەبێ گۆڕانکاری، ئەوکەسانەی ناتوانن گۆڕانکاری لەئەقڵیەتی خۆیاندا دروست بکەن، ناشتوانن کۆڕانکاری لەهیچ شتێکی تریشدا بکەن.

"جۆرج بەرنادشۆ"

******

دەبێ ئێمە ئەو گۆڕانکاریە دروست بکەین کەدەمانەوێت لەجیهاندا بیبینین.

"گاندی"

******

ئەوەی بۆ گۆڕینی مرۆڤ پێویستە، گۆڕینی بیرکردنەوەیەتی لەبارەی خۆیەوە

"ئیبراهام ماسلۆ"

******

هەرچەندە ژیانت سەخت بێت، لەگەڵیدا بژی: نەنەفرەتی لێ بکەو نەجنێوی پێ بدە، هەژاری بچێنە وەکو گژوگیای ناوباخچەکان، هەوڵ مەدە شتی نوێت دەست بکەوێت.. شتەکان ناگۆڕێن، بەڵکو ئێمە دەبێ بگۆڕێین.

"هێنری دێڤید سۆرو"

******

گۆڕانکاری شتێکە و، پێشکەوتن شتێکی ترە. گۆڕان پرسێکی زانستیە، بەڵام پێشکەوتن ئەخلاقیە، پێشکەوتن ناکۆکی تێدا دروست نابێ، بەڵام گۆڕان جێگەی مشتومڕە.

"برتراند ڕاسل"

******

گۆڕان شتێکی سەقامگیرە، نیشانەی ڕابوون وڕاپەڕینە...

"کریستینا باڵدوین"

******

گۆڕانکاریش وەکو کات، سەرسەختە،کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هیچ شتێ وەکو ئەو بە بەرەنگاری ڕوو بەڕووی نابینەوە.

"بنیامین دزرائیلی"

******

مرۆڤ ناتوانێ بەبێ ئازار ناخی بگۆڕێت..چونکە ئەو خۆی ڕوخامەکەو سەنگ تراشەکەیشە.

"ئەلکسیس کاریل"

******

گرفت لەوەدایە کەئێمە لەهەمان کاتدا حەزمان لەگۆڕانەو ڕقیشمان لێیەتی، دەمانەوێ هەموو شتەکان وەك ئەوەی هەن بمێننەوە، بەڵام باشتربن.

"سیدنی هاریس"

******

بیرلەڕادەی ناڕەحەتی گۆڕینی خۆت بکەرەوە، ئەو جاتێدەگەیت لەهەڵی سەرکەوتنت لە گۆڕینی ئەوانی تردا.

"ژاکوب برود"

******

ئەودەمەی خۆت لەڕیزی زۆرینەدا دەبینیت، ئەوە بزانەکاتی گۆڕانکاری هاتووە.

"مارك توین"

******

پێویستە هەمیشە گۆڕانکاری لەخۆماندا بکەین وخۆمان نوێبکەینەوە وپەرە بەخۆمان بدەین، وەگەرنا وەك بەرد دەق دەبەستین.

"جۆهان ولفجانگ فۆن"

******

مەسەلەکە ئەوەنیە هەندێ ویستیان هەیە و هەندێکی تر نیانە، بەڵکو مەسەلە ئەوەیە هەندێ کەس ئامادەن بۆ گۆڕان، بەڵام هەندێکی تر نا.

"جیمس گۆردن"

******

٤-بەڕێوەبردنی حاڵەتەکانی فشار وشڵەژان:

ئەو بزنسمانەی نازانێت چـــۆن ڕوو بەڕووی شڵەژان بێتەوە، زوو دەمرێت



"ئەلێکسیس کاریل"

هاوڕێکەم...وەرە باپێکەوە دووچاری شڵەژان بین!!.

چ شـتێکی سـەیر لـەم بانگهێـشتەدا هەیـە، بـڕوام پـێ بکـە هـیچ زیادەڕەویـەك لەوەدانیـە کـەمن بانگهێـشتت بکـەم بـۆ ئـەوەی دەمارەکانـت گرژبکـەیت!. چـونکە ئـەو مرۆڤـەی کـەکاردەکات و هـــەوڵ دەدات وڕەنـــج دەکێـــشێت، هـــەردەبێ دووچـــاری فـــشاریش ببێـــت، هـــەرووەها دەبـــێ دوو چـــاری شـــڵەژان و بارگرژی ببێت.

مـن ئێـستا لـەڕیزی ئەوکەسـانەدا نـیم-کەبـەبێ لۆژیـك -داوات لێدەکـــەن بەســـەر گرژیەکانتـــدا زاڵ بیـــت ودەربازبیـــت لەفـــشارەکانی کارەکـــەت.چـــونکە بـــڕوام پتەوەبـــەوەی ئـــەوەکارێکی ئەســـتەمە، وەڵێ پێـــت دەڵـــێم: وەرە بـــافێربین کاتـــەکانی بارگرژیمـــان بەڕێوەبـــەرین و گـــۆنترۆڵی فـــشارەکان بکەین.

سودەكانی فشار و شڵەژان:

خەریكە گوێم لەو پرسیارە بێت كەدڵنیام ئێستا بەمێشكتدا دێت و دەڕوات، ئەویش ئەم پرسیارەیە: ئایا شڵەژان و گرژی هیچ سودێكی هەیە، ئایا فشار هیچ كەڵكێكی هەیە؟ لە وەڵامدا دەڵێم (بەڵێ) بەڵام لێگەڕێ بابۆت ڕوون بكەمەوە:

بەڕێوەبەرێك پرۆژەیەكی هەیە، دەبێ لەكاتێكی دیاریكراودا تەواوی بكات، بێگومان لەوبارەدا دووچاری شڵەژان دەبێتەوە، فشارەكان لەسەری كەڵەكە دەبن، ئەم جۆرە فشارو شڵەژانە زۆر گرنگە. چونكە ئەوە نیگەرانی دەكات بۆئەوەی لەوادەی دیاریكراودا كارەكە تەواو بكات.

قوتابیەك لەقۆناغێكی خوێندندا، تاقیكردنەوەی لەبەردەمدایەو دەخوازێت پلەیەكی بەرزیش بەدەست بێنێت، دەبێ نیگەران ودوو دڵ بێت بۆئەوەی زیاتر ئاگاداری ئامانج وداخوازیەكەی بێت.

ئافرەتێك یەكەمجارە سكی پڕدەبێت وبەقۆناغی جیاجیای دەرونی و جەستەییدا تێدەپەڕێت، بێگومان دووچاری جۆرێ لەشڵەژان دەبێت، ئەو شڵەژانە وای لێدەكات زیاتر ئاگاداربێت و پارێزگاری لەخۆی وكۆرپەكەی ناوسكی بكات.

دەمەوێ لەهەموو ئەوشتانە چی بڵێم:

خوێنەری خۆشەویستم! لەوەی ڕابوورد دەمەوێ بڵێم: باشترین ڕێگە وشێواز بۆ مامەڵە كردن لەگەڵ شڵەژان وفشارەكاندا بریتیە لەوەی بەجۆرێكی ئاسایی و وەك دیفاكتۆ وەریان بگریت، ئەگەر

لەسنورێکی دیاریکراودا بوون و دەبونە هۆی یارمەتیدانمان لە بەرز کردنەوەی وورەمان وئاگاردرابوون لەوەی دەمانەوێت.
مادەم شڵەژانەکە نەگاتە ڕادەی ڕق وتوڕەیی وبێ ئومێدی ودوو دڵی، ئەوە شڵەژانێکی ترسناك نیە.بەڵێ، ئەندازەی سروشتی وئاسایی لەشڵەژان وەربگرە وواز لەپاشماوەکانی تری بهێنە.
دکتۆر (بیتەر هانسۆن) لەکتێبەکەیدا (چێژی شڵەژان) دەڵێت:(کەمێکی زۆرکەم یاخود زۆرێکی زۆرین لەشڵەژان زیانمان پێ دەگەیەنێت، شڵەژانی زیاد بەرهەمی مرۆڤ کەم دەکاتەوە، متمانەی بەخۆی تێك دەشکێنێت، سەرنجی چڕی لێ بزردەکات. هەروەها شڵەژانی کەمیش –بەتایبەت بۆکەسە کردەییەکان. نابێتە هۆی هاندانی مرۆڤ بۆ کارکردن وبەرهەم هێنان).

هۆکارەکانی شڵەژان چین؟

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەلەنێوان(٣٠٠) کەس لەسەرکردەو بڕیار بەدەستەکانی(١٢) دامەزراوەی جۆراو جۆردا ئەنجامدرا. دکتۆر (ژۆن هوارد) ڕای هاتە سەرئەوەی کەهەندێ خەسڵەتی سەرەکی هەن کەدەبنە هۆی شڵەژان، بەتایبەت بۆبەڕێوەبەران وبڕیار بە دەستەکان:

١- دەستەوسانی: فەیلەسوفی گەورە (هیرۆدۆت) وتەیەکی جوانی هەیە دەڵێت:(تاڵترین ئازار بۆ مرۆڤ ئەوەیە زۆر بزانێ، بەڵام هیچ هێزو توانایەکی نەبێت) بەڕاستی پۆلێك مرۆڤ هەن زانیارییان

هەیە، دەتوانن لێوان لێوت بکەن لەوشەی جوان، بەڵام کەمەسەلە دێتەسەر کارکردن ناتوانن بڕیاربدەن، چونکە دەستەوسانن لەبەرانبەر دەستەڵاتێکی لە خۆیان گەورەتردا، لێرەدا ئەو مرۆڤە دووچاری شڵەژان وفشار دەبێتەوە، ئەو شڵەژانە ڕووبەری بۆشایی نێوان زانیاریەکەی لەلایەك ودەستەوسانیەکەیشی لەلایەکی ترەوە پڕ دەکاتەوە.

٢-٠ **گومان کردن:** ئەوکەسەی کەگومان لەزانیاریەکانی خۆی بکات، دەشڵەژێت ودەبێتە دیلی حاڵەتێك لەفشارو گرژی دەمار.بێگومان ئەنجامەکەیشی بریتی دەبێت لە سڵەمانەوەی لەدەرکردنی بڕیارێك کەبەخراپ بشکێتەوە بەسەریدا، چونکە متمانەی نیە بەو زانیاریانەی لەبەردەستیدان.

٣- **شەکەت بوون:** بێگومان شەکەت بوونیش کاری خۆی دەکات لەتوشکردنی مرۆڤ بە شڵەژان وفشاری دەماری.

سەرباری ئەو هۆکارانەی لەبەردا خستمانە ڕوو کە (ژۆن هوارد) ڕیزی کردوون..منیش پێم وایە چەند هۆکارێکی تریش هەن کەمرۆڤ دووچاری شڵەژان دەکەن:

١- **ڕێز نەگرتن:** ئەو مرۆڤەی کەپێی وانیە بەڕادەی هەوڵ و کۆششەکانی ڕێزی لێ دەگیرێت، توشی شڵەژان دەبێت. ئیتر ڕێزگرتنەکە بەرز کردنەوەی پلەی وەزیفی بێت یان تەنها سوپاسکردنێك بێت.

٢- **دەرنەبڕین:** ئەو کەسەی هەست وسۆزی دەرنابڕێت، هێندەی پێناچێت دەبێتە دیلی حاڵەتێ لەشڵەژان وبێ ئومێدبوون.

٣- **رێکنەخستن:** کاغەزە گرنگەکان، سویچی ئۆتۆمبیل، ئەجێندای وادەکان، ژمارە تەلەفۆنەکان... کاتێ لە رێکخستنی شتەکانماندا کەمتەرخەمی دەکەین، ئەودەمە توشی شڵەژان دەبین.

٤- **نەریتەکانی رۆژانە:** وەك ڕواڵەتی گشتی، نەریتەکانی خواردن، هەموو ئەو جۆرە مەسەلانە یارمەتی دەرن بۆ توش بوونی مرۆڤ بە شڵەژان.

٥- **ئازاری جەستەیی:** بێگومان ئەگەر مرۆڤ ئازارێکی جەستەیی هەبێت، بەتایبەت ئازارە درێژخایەنەکان، ئەوا بەهۆیەوە توشی فشارو شڵەژانی دەماری وگرژبوونەوەیان دەبێت.

٦- **ئازاری دەرونی:** بەهەمان شێوە بارودۆخی دەرونیشت گرنگە، قەیران وکێشە دەرونی و سۆزداریەکان (وەك لەدەستدانی خۆشەویستێك یان تێپەڕین بەئەزمونێکی دەرونی سەختدا) بۆی هەیە دووچاری شڵەژان و فشارت بکات.

لەبۆتەدابە، بۆ ئەو شڵەژانە زیادەیەی کەبەرێوەیە بۆ داگیرکردنت!!

شڵەژان نیشانە وپێشەکی هەیە، هەرکەدەستی کرد بەپێشڕەوی کردن بۆ داگیرکردنت، تێبینی ئەم خاڵانە دەکەیت:

- لەدەستدانی ئارەزوی خواردن، یان زۆر خۆری کردن.
- بەرزبونەوەی دەنگی ترپەکانی دڵ.

- هەستی دوژمنگەرایی وتوندوتیژی.
- سەرئێشە.
- ئومێد براوێتی شێوە هەمیشەیی.
- کەمخەوی یان خەو زڕان.
- گرفت لەمل وپشتدا.

دەگونجێ ئەم لیستە درێژ بکرێتەوە... لەکاتێکدا لەو ناو نیشانانەی ئێمە نوسیومانن، گرنگترین نیشانەن... پێویستە لەسەرت چاودێری سەرهەڵدانیان بکەیت و هەوڵی گەمارۆدانیان بدەیت.



لەبەرانبەر شڵەژانی زیاد لەسنوردا، بەرگری لەخۆت بکە!!

لەسەرەتادا ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەندێ لەدەربڕینە خراپ و ناپەسەندەکانت بگۆڕیت بەدەربڕینی باش. بۆنموونە: لەبری ئەوەی بڵێیت:(ئەی نەفرەت، ئەوەچییە، هاکا شێت بووم) بڵێ:(لاحول ولاقوە الا باللە، سوپاس بۆ خوا، ئەوە ویستی خودایە هەرچییەکی ویست دەیکات) لەگەڵ ڕوودانی هەر ڕووداوێکی ناخوشدا، دەبێ لەسەرەتادا دان بەڕاستی ڕوودانەکەیدا بنێین، ئینجا هەوڵی ڕاستکردنەوەی بدەین...بەڵام قسەی ناخۆش کردن، جگەلە زیاد بوونی شڵەژانەکەمان هیچ سودێکی نابێت.

ئێستاش بفەرموو لەگەڵ هەندێ بەهرەی گشتیدا، کەیارمەتیت دەدەن لەڕزگاربوون لەو نەخۆشیە:

١- **پێسپاردن (ڕاسپاردن):** ئەرکەسەی چاوی بڕیوەتە ئەوەی ببێتە سەرکردەیەکی کارا،

پێویستە فێری هونەری پێسپاردنی کار ببێت، سەرباری ئەوەی لەجێگەیەکی پێشتری ئەم نوسراوەدا باسمان لە بایەخی پێ سپاردن کرد، لێرەشدا جەخت لەوە دەکەینەوە کەئەو هونەرە گرنگیەکی زۆری هەیە لەکوشتنی شڵەژان و فشارەکاندا، دەرفەتێکی زیاتریشت دەداتێ تاکو لەگەڵ مەسەلەکاندا بەشێوەیەکی باشتر مامەڵەبکەیت.

٢- **ڕێکخستن:** ئەودەمەی دۆخێك لەڕێکوپێکی ودیسپلین زاڵ دەبێت بەسەر ژیانتدا، ئەو دۆخە یارمەتیت ئەدات لە ڕزگاربوون لەفشارو شڵەژان.ڕێکخستنیش بەڕێکخستنی کاروبارو ئامانجەکانت دەست پێ دەکات و، بەڕێکخستنی نوسینگەکەت و لاپەڕەو دۆستیەکانت کۆتایی دێت.

٣- **کۆمەڵایەتی بوون لەکاردا (گیانی گروپ گەرایی):** کارکردن بەگیانی کۆمەڵایەتی و گروپ بوون، دابەشکردنی کارەکان بەسەر هەموو ئەندامانی گروپەکەدا، ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەرك و بەرپرسیارێتیەکان بەتەنها.

٤- خەمەكانی ڕابردوو لە ئەستۆمەگرە، كێشەكانی داهاتوش داوەت مەكە بۆلای خۆت: ئەوەی ڕابوورد ڕۆشت، ئەوەیشی ڕووی نەداوە پێویستی بەبیرلێكردنەوە نیە، لەناو ئێمەدا هەیە ترس لەداهاتوو لێوانی كردووە، لەكاتێكدا ئەو داهاتوە نەهاتۆتە پێشەوە... گرفتەكانی داهاتوو دوابخە بۆ كاتێ خۆی، بۆ ئەودەمەی كەڕوو دەدەن.

٥- بنۆڕە بۆ نیوەپڕەكەی دەفرەكە: تێبینی خاڵە پۆزەتیڤەكان بكە، لەئاقاری شتە باشەكاندا هەڵوێستە بكە، چەپڵە بۆ ئەوشتەباشانە بكوتە كەفێریان بوویت، لەوەبسڵەمەوە كە بژیت وچاویلكەی ڕەشت لەچاوبێت وجگەلە خراپەكان هیچی ترنەبینیت.

٦- هونەری هەناسەدان فێربە: هەناسەدان هونەرە، ئەم هونەرە لەتوانایدا هەیە ڕووبەرێك لەئارامی ڕێژەییت بۆ بگێڕێتەوە، وەرە باشێوازی ڕاستی هەناسەدانت فێر بكەم:

- هەناسەت لەڕێی كەپۆكانتەوە وبەهێوری وەربگرە، بەردەوامبە لەوەرگرتن تاكو ژمارە (٤) دەژمێریت.
- هەناسەكەت لەناوسنگتدا ڕابگرە ومەیكەرە دەرەوە تاكو (٢) دەژمێریت.
- بەهێوری ولەڕێگەی دەمەوە هەناسەكەت بكەرە دەرەوە، باكردنەدەرەوەی هەناسەكەت تاكو ژماردنی (١-٨) بخایەنێت.

- ئەم شێوە هەناسەدانە (١٠)جار دووبارە بکەرەوە.

٧- **هەندێ مەشقی وەرزشی بکە:** پێویستە هەندێ چالاکی جەستەیی ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی شلەژان وگرژیت لێ دوور بکەوێتەوە. هەریەکێك لەئێمە بگریت، ئارەزوومان لە ئەنجامدانی جۆرە وەرزشێکی تایبەت هەیە، بەڵام بەبیانوی نەبوونی دەرفەتەوە ئەو ئارەزووەمان فەرامۆش دەکەین..

ئامۆژگاریت دەکەم، مافی جەستەت بدەیت وچالاکی وبزێوی بۆ بگێڕیتەوە وهەندێ لەوەرزشە دڵخوازەکانت ئەنجام بدەیت.ئەگەر ئارەزویەکی دیاریکراوت نەبێ، ئەوا ڕێ ڕۆشتن (پیادە ڕەوی) بە شێوەیەکی ڕێکوپێك زۆر گرنگە و یارمەتیەکی زۆرت ئەدات لەم بوارەدا.

***

٥- مامەڵە کردن لەگەڵ ئەوکەسانەدا کەئاڵۆزو سەختگیرن:

مامەڵە کردن لەگەڵ خەڵکیدا بەشێوەیەکی گشتی، پێویستی بەلێهاتوی وهونەر هەیە، ئەم مەسەلەیەمان لەکتێبێکی ترماندا بەناوی (بەرنامەسازی زمانەوانی دەماری) ڕوون کردۆتەوە. لێرەشدا باس لە پرسێکی ئاڵۆزتر دەکەین، ئەویش مامەڵەکردنە لەگەڵ مرۆڤە ئاڵوزو توڕەو سەخت گیرەکاندا.

هەریەکێك لەئێمە بگری، ڕۆژانە ڕوو بەڕووی خەڵکی توڕەو ئاڵۆز دەبینەوە، ئینجا ڕەفتارو مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا پێویستی بەبەهرەی تایبەت هەیە بۆئەوەی توش شێت بونمان نەکەن!.

حەوت جۆرە کەسایەتی سەختگیرو ئاڵۆز هەن. لێگەڕێ بابەم شێوەیەی خوارەوە بیان ناسین،

١- **شۆڕشگێڕ:** مرۆڤێکی زمان پیسە، لەمانۆڕو یاری پێکردندا شارەزایە، بەزۆری دەنگی بەرزە، هەڕەشەو گوڕەشەکردن بەشێکن لەکەسایەتی وی، بێ ئارامە لەکاتێکدا ناکۆك بیت لەگەڵیدا، لەتوڕەیدا دەستەکانی دەکێشێت بەسەر مێزەکەی

بەردەمیدا، ڕەنگە دەمبە دمە کردن لەگەڵیدا بگاتە ڕادەی دەست درێژی کردنی جەستەیی ولێدان.

٢- **تەقێنەرەوە:** گومان وهەڕەشە وگوڕەشەی زۆرە، زۆر بەناڕەحەت کۆنترۆڵ دەکرێت، بەڵام بەگشتی هەستی ناسکە، کەچی لەبەرانبەردا زۆر هەستیارە وهەرجۆرە ڕەخنەیەك دەخاتە قاڵبی ڕەخنەگرتن لەکەسایەتی خۆیەوە.

چۆن لەگەڵ ئەو دووجۆرە کەسایەتیەدا مامەڵە دەکەیت؟

کاتی تەواوی بدەرێ بۆئەوەی هێور ببێتەوە، بەشێوەیەکی نەرم و نیان قسەخراپەکانی پێ ببڕە، بەڵام بائەو پێ بڕینە شانەخڕەی تێدا نەبێ، بەناوی خۆیانەوە بانگیان بکە، هەوڵ بدە سەرنجە چڕەکانیان لێك بترازێنی تاکو زنجیرەی بیرۆکە نێگەتیڤەکانی بپچڕێنی. بە ووردی چاو ببڕەرە چاوەکانی، واپیشان مەدە کەلێی دەترسیت یان لێی دەسڵەمیتەوە، ڕای خۆتی بەڕاشکاوی بۆ دەرببڕە، دەمبەدمەی نەزۆکی لەگەڵدامەکە، بانگهێشتی بکە بۆ ئەوەی بەشێوازێکی نەرم ونیان ودۆستانە چارەسەری گرفتەکە بکەن.

٣- **سەرکۆنەکار:** بابڵێین ئەوکەسەی کەچاك دەزانێ سەرزەنشتی خەڵکی بکات وئۆباڵی خراپەکاریەکان بخاتە ئەستۆی ئەوانی تر، هەمیشە هەڵوێستی بەرگری کردنی هەیە، پێی وایە هەڵەکردن بنەڕەتە

لەڕەفتارەکانی مرۆڤدا، کەچی هەرکە هەڵەیەك
ڕوویدات جامی توڕەیی خۆی دەڕژێنێت بەسەر
بابای هەڵەکاردا، زوو توڕە دەبێ، ئارەزووی لە
تۆڵەکردنەوە و سەندنەوەی مافی خۆی هەیە.

٤- **سکاڵاکار:** زۆر لێزانە لەدۆزینەوەی هەڵەو کەلێنەکاندا، خۆی
هیلاك ناکات لەگەڕان بە دوای چارەسەردا،بەو
ڕادەیەی کەچێژ لەسکاڵاکردن ودەرخستنی
ناتەواویەکان وەردەگرێت.

٥- **نێگەتیڤ(نەرێیی):** ئەم کەسایەتیە ناتوانێ بەشێوەیەکی باش
کارلێك بکات لەگەڵ هیچ گۆڕان یاخود
بیرۆکەیەکی تازەدا، کارزان ولێهاتووە لەوەدا
لەمەسەلەکان بە شێوە یەکی خراپ ڕووپۆش
بکات..ئۆقرە ناگریت مەگەر ئەوکاتەی
کەبارودۆخەکان تێك بدات و بەشێوەیەکی خرپ
ڕووپۆشیان بکات.

چۆن لەگەڵ ئەوسێ جۆرە کەسایەتیەی تردا مامەڵەبکەین؟

مافی تەواویان بدەرێ لەوەدا کەگوێیان بۆبگریت، بەڵام هاوڕایان
مەبە لەبۆچوونە هەڵەو ناتەواوەکانیاندا، ئەگەر هەوڵیدا بیرۆکە
نێگەتیڤەکانی درێژە پێ بدات، ئەوەدەست بەجێ قسەکانی پێ
بڕە.. دەمبەدمەی لەگەڵدامەکە چونکە بەوە هەلی ئەوەی دەدەیتێ
کە دیدە خراپەکانی خۆی بەسەر وتوێژەکەدا خاڵی

بکاتەوە.لەوتوێژەکەت لەگەڵیدا سەرنجت چڕ بکەرەوە لەسەر ئەوشتانەی کەئەو دەتوانێت جێبەجێیان بکات.

گروپی (سەرکوتکردن / داپڵۆسین)

٦- زۆر بـــێ وەی: مرۆڤێکـی خۆشـڕوە وگیـانێکی گوشـادی هەیـە، هیـوای ئەوەیـە ناسـیاوەکانی قبـوڵ بکـەن ولەگەڵیـدا نـەرم ونیـان بـن، هەرچـی بڵێیـت لەگەڵتـدا هاوڕایـە، لەترسـی ئـەوەی دۆسـتایەتی تۆلەدەسـت بـدات، هـەرگیز پێـچەوانەت نابـێ، بـەلێزانی هەسـتەکانی خـۆی دەشـارێتەوە، زۆر پـۆزش دەهێنێتـەوە، تەنانـەت ئەگەرشـتێکی واش ڕووی نـەدابێ کـە شایستەی پۆزش هێنانەوە بێت.

ڕەنگـە ئـەمجۆرە کەسـە لەسـەرەتاوە قبـوڵ بکـرێن، بـەلاّم لەڕاسـتیدا جێگـەی مەترسـین چـونکە نەڕەخنـە دەگـرن و نـەئامۆژگاریت دەکـەن، ئەوپاسـاوی ئەوەیـە دەیـەوێ دۆسـتایەتی لەگـەڵ تـۆدا بـەردەوام بـێ، وەلێ ئەوکەسـەی کەبـە ڕاسـتگۆیی لەگەڵیـدا نیـە، بـەبێ ئـەوەی تۆهەسـت بکـەیت یـان ئـەو هەسـت بکـات. پاڵـت پێوەدەنێـت بـەرەو هەڵـەو سەرشۆڕی.

چۆن لەگەڵ ئەم جۆرە کەسایەتیەدا مامەڵە دەکەیت؟

هەستی ئەوەی پێ ببەخشە کەتۆ بەڕاستی خۆشت دەوێ، لەپیاهەڵدان وستایش کردنیدا دڵسۆزبە، بەڵام هانی بدە تاکو ئازایانە ڕای خۆی دەربڕێ، ئاگاداری بکەرەوە لەوەی بەلای تۆوە بیستنی ڕای ڕاستەقینەی ئەو، باشترە لەپیاهەڵدان وستایش کردنت وقسەی نەرم و نیان وهەنگوینی.بەردەوام پرسیاری وردو دیاریکراوی ئاراستە بکە.

٧- **کەسایەتی وردوخاشکراو:** ئەمجۆرە کەسایەتیە نرخی خۆی نازانێ لەژیاندا، یاخود وانازانێ لەم ژیانەدا ئەو هیچ جۆرە بەهاونرخێکی هەبێت، ڕێز بۆ ڕاوبۆچوونەکانی خۆی دانانێت، دەترسێت لەوەی بگلێت لەگرفت و سەریەشەوە. بەلایەوە ئاسانە هەڵەبوونی خۆی ڕابگەیەنێت، نەك ڕایەك دەربڕێ کەبەهۆیەوە یەکێك تورەببێت.

چۆن لەگەڵ خاوەنی کەسایەتی تێك هاڕدراودا مامەڵەدەکەیت؟

لەگەڵیدا باش بە، ڕاو بۆچونە ڕاستەکانی ستایش بکە، ئەگەر هەڵەی کرد بەنەرم ونیانی ڕەفتاری لەگەڵ بکە، بە بایەخەوە گوێی بۆ بگرەو قسەکانی پێ مەبڕە، پرسیارەکەتی بۆ دووبارە بکەرەوە ئەگەر لەجاری یەکەمدا وەڵامی نەدایەوە.

٨- **خۆبەزانا زان:** ئەو جۆرە کەسایەتیە پێی وایە هەمووشتێك دەزانێت وئاگای لەووردو درشتە، بەڵێ لەوانەیە کەسێکی ڕۆشنبیرو خاوەن ئاسۆی فراوان بێت، چالاك وکارکەربێت، بەڵام هەمیشە ڕای ئەوانی تر بەهیچ وپوچ لە قەڵەم ئەدات، هیچ ڕایەك پەسەندناکات ئەگەر لەدەمی خۆیەوە نەهاتبێتە دەرەوە، بەزیرەکی وبیرتیژی خۆی دەتوانێت بەرپرسیارێتی شکستەکان بخاتە ئەستۆی ئەوانی تر.

چۆن لەگەڵ کەسایەتی (خۆبەزانا زان)دا مامەڵە دەکەیت؟.

ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەرگیز مەچۆرە نێودەمبەدمە لەگەڵیدا ئەگەر زۆربەباشی خۆتت بۆ ئامادە نەکردبێ، بەهێوری ڕای بەرانبەری بدە بەگوێدا، ڕای مام ناوەند لەگەڵیدا پەسەند بکە، هەوڵ بدە بیخەیتە خزمەتی بەرژەوەندی خۆتەوە.

٩- **باڵۆن (میزەڵدان):** کەسێکە پێی وایە خۆی زاناترین کەسایەتی سەرزەویە، ئەمە لە کاتێکدا کاڵا مەعریفیە کەیشی زۆر بێ ڕەواج وپڕلەکەم وکورتیە، هەوڵ ئەدات بەدەست هێنانی هەمووشتەکان بۆ خۆی بگێڕێتەوە، تەنانەت ئەگەر بچوکترین ڕۆڵی لە بەدەست هێنانیدا

نەبوبێ، بەکورتی کەسێکی درۆزن وفێڵبازو دەست برە.

چۆن لەگەڵ مێزەڵداندا مامەڵە دەکەیت؟

ئامۆژگاریت دەکەم لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا بەجیدی بجوڵێیتەوە، ڕاستی ودروستی کەسایەتی خۆیانیان پێ ڕابگەیەنەو بەڵگە بۆسەلماندنی قسەکانت بهێنەرەوە، بەڵام ئاگاداری بکە کەمەسەلەکە نەخاتەقاڵبی کەسایە تیەوە، جدی بە لەگەڵیدا، بەڵام توندوتیژ مەبە، پێی ڕابگەیەنە کەدەرفەتی ئەوەی لەبەردەمدایە لەوگرێیەی ناو ناخی ڕزگاری بێت و ببێتە هاوڕێیەکی دڵسۆزت...دەستی هاوکاری و یارمەتی بۆ درێژبکە، ئارامگربە لەسەری، ئەگەر بینیت ئارەزوی لەوەیە بەسەر گرێ دەرونیەکەیدا زاڵ بێت.

چۆن گوێ گرەکەت (بەرانبەرەکەت) لەدەست دەدەیت؟

پەیوەندی گیری باش، بنەماو پرەنسیپی خۆی هەیە، هەروەها پەیوەندی گیری خراپیش هەنگاوی خۆی هەیە، لێگەرێ باهەندێ ئامۆگاریت بکەم بۆئەوەی دووربیت لەوەی گوێگرەکەت لەدەست بدەیت، لەکاتێکدا لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا پەیوەندی دەگریت کە لە ماوەی ڕابردوودا ئاماژەمان پێدان:

١- قسەکانی پێ مەبرە، بابەئازادی تاکو خۆی تەواو دەبێ بدوێ.

٢- هێوربە، هەرچەندە هەوڵ بدات توڕەمەبە.

٣- سكالآمەکە، ئەگەر کەسێك ناڕەحەتی کردی ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی ببەرەوە بێ ئەوەی لای کەس سکالآی لەدەست بکەیت.

٤- با کاردانەوەت هەڵچون و زیادەڕەوی تێدا نەبێت، سەرنجت لەسەرئەنجام چڕبکەرەوە.

٥- خۆت مەخەڵەتێنە وپێت وابێ لەناخی خەڵکی شارەزایت، بەڵکو پرسیاریان لێ بکە.

٦- پێت وانەبێ خەڵکی ئاگاداری ناخی تۆن، بەڵکو بەڕوونی دەربڕ لەناخی خۆت بکە.

٧- گاڵتە بەهیچ کەسێك مەکە بازۆر سادەش بێت، کێ دەڵێ ڕۆژێ لەڕۆژان پەنا نابەیتە بەر ئەو کەسە؟!.

٨- دەمبەدمە مەکە، گوێ بۆ ڕای بەرانبەرت بگرە، پاشان بەهێوری ڕای خۆت دەرببڕە.

٩- بازۆر بەهێزیش بیت، هەرگیز هەڕەشە مەکە.

١٠- کەسێکی نێگەتیڤ مەبە، هەمیشە پێشوازی لەهەرشتێکی سودبەخش و نوێ بکە، هەموو مەسەلەکان بخەرە بەرچاوی خۆت.

١١- زۆر وشەی تایبەت بەگشتاندن بەکارمەهێنە (وەك: هەمیشە، هەموو، هەرگیز) چونکە ئەو وشانە وات دەردەخەن کەلەقسەکردندا خاوەنی بەندو باونیت، جگە لەوەش بەو هۆیەوە کەشێك لەدیکتاتۆریەت دەسەپێنێت بەسەر گفتوگۆکەدا.

١٢- لەشان و پلەو پایەی ئەوی تر دامەبەزێنە، بەڵکو هەرکاتێ هەستتکرد گونجاوە ستایشی بکە.

ئەمانە هەندێ ئامۆژگاری بوون کەوات لێدەکەن گفتوگۆکارێکی باشتر وکاریگەرتربیت لەگەڵ بەرانبەرەکەتدا.

ئێستا لێگەڕێ با (١٠) ئامۆژگاری پڕبایەخت پێشکەش بکەم. ئەگەر لەپۆستی بەرپرسیارێتیدا بیت. یان گروپێکی کار بەڕێوەبەریت. ئەم ئامۆژگاریانە زۆر بەسوود دەبن بۆت،

١- بەرانبەرەکەت بەناوی خۆیەوە بانگ بکە، یان بە خۆشەویست ترین نازناو بەلایەوە.

٢- گوێ بۆ ئەوانی تر بگرە، ڕێگەیان بدە دەربڕلەخۆیان بکەن.

٣- ستایشی کارە باشەکان بکە بەڕادەی گونجاو پیایدا هەڵبدە.

٤- هەمیشە هەست وخواستەکانت دەرببڕە.

٥- لێبوردەبە وڕێگە بدە ئەوانەی ڕابوردن بەخێرایی لەبیریان بکەیت.

٦- زەردەخەنەیەکی هێور بکە، لەبیرت نەچێ زەردەخەنە لەبەرانبەر براکەتدا خێرو چاکەیە.

٧- نەرم ونیان بە، ڕێگەبەوە مەدە گرفتەتایبەتیەکانت کاریگەریان هەبێت لەسەر پەیوەندیە کانت لەگەڵ ئەوانی تردا.

٨- ئەگەر نهێنی تایبەت سەبارەت بەگروپی کارەکەت لەئارادا بوو، بۆ هیچ کەسێکی ئاشکرا مەکە، وابکە هەمووان متمانەیان بەنهێنی پارێزی تۆ هەبێت.

٩- پێداگربە لەوەی گروپەکەت لەوجێگایانەدا بەسەربکەیتەوە کەکاری تێدا دەکەی، هەوڵ بدە هەمیشە لەکاتی کارە چاکەکاندا سەردانی لەناکاویان بکەیت نەك بەپێچەوانەوە.

١٠- ڕێگەبدە بەدروست بوونی ڕووبەرێك لەسۆزو گەرم وگوڕی لەنێوانیاندا، هیچ ڕێگریە کیش نیە کەناوە ناوە بانگیان بکەیت بۆئەوەی ژەمێك پێکەوە نان بخۆن.

چۆن لەگەڵ دووڕووەکاندا مامەڵە دەکەیت؟

لەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆماندا خەڵکانی دوو ڕوو زۆر بوون، بەشێوەیەك دێنەبەردەمت، بەڵام لەناو ناخیاندا شتێکی تریان بۆ حەشارداویت.

بۆ مامەڵەکردنیش لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا، ئەم ئامۆژگاریانەت دەکەم:

١- ڕووبەڕوو قسەی لەگەڵ بکە، پرسیاری لەبارەی خۆتەوە لێ بکە، یان لەبارەی هەر شتێکەوە کەپێت وایە بەڕاستی هەست و نەستی لەبارەیەوە دەرنابڕێت.

٢- بەگوێرەی ئەوەی دەیناسیت ڕوو بەڕووی ببەو، ڕاستەوخۆ سەرنجی چاوەکانی بدە.پێی بڵێ: ئەگەر حەزدەکەیت شتێکم پێ بڵێیت، ئەوا ڕاستەوخۆ پێم بڵێ، وادەزانم ئەوەندە ئازایت ئەوەی لەناو ناختدایە دەری ببڕیت، پەنامەبەرە بەر ڕێگەیەك کەمن پێم خۆش نەبێ.

٣- ئەگەر هەمان ڕەفتاری پێشووی دووبارە کردەوەو گوێی بەگوتەکانت نەدا، ئەوا ئەمجارەیان بەتوندوتیژی ڕووبەڕووی ببەرەوە، لێی دووبارە بکەرەوە کەلەو ڕەفتارەی دەست هەڵبگرێ.لەگەڵیدا بەهێزو توندبە.

بەهرەکانی پەیوەندی گرتنی سەرکەوتوو:

ئەم ڕاستیە یەکێکە لەو بەهرە ساکارو گرنگانەی کەیارمەتیت ئەدەن بۆ دڵ ڕاکێشانی ئەوانی تر ومامەڵەکردنی گونجاو لەگەڵیاندا:

١- **لەبەرانبەرەکەت حاڵی بە:** مەبەستم لەحاڵی بوون ئەوەیە بەتەواوی لەناسنامەکەی تێ بگەیت، ئایا توڕەیە؟ توندوتیژە؟ هێمنە؟ هاوسەنگە؟ پاشان هەوڵ بدە بەگوێرەی کەسایەتی ئەو بڕۆ، ئەگەر توندوتیژبوو، بەوپەڕی ئاگاییەوە وشەکانت هەڵبژێرە...ئەگەریش ڕوخۆش وکۆمەڵایەتی بوو، ئەوا هەوڵ بدە پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکەیت.

٢- **پتر گوێ بگرە وەك لەوەی بدوێیت:** خودا یەك زاری بۆ دروست کردوین بۆئەوەی یەکجار قسان بکەین، بەڵام دوو گوێچکەی بۆ دروست کردوین تاکو دووجار ببیستین، پەندی پێشینان وامان پێدەڵێت. زانستی دەرونزانی وقوتابخانە جۆراو جۆرەکانی

کارگێڕیش لەمڕۆدا هەمان شت دووبارە دەکەنەوە...

گوێگرتن پەیامێکی بێدەنگە وهەڵگری مانای زۆر قوڵ وکاریگەرە، ئەو بێدەنگیە نیشانەی خۆشەویستی وڕێزگرتنی منە بەرانبەر بەتۆ، دان نانمە بەمافی تۆدا لەوەدا کەڕاوبۆچونی خۆت دەربڕیت، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر شارستانی بوونی گفتوگۆکاران.

٣- **زەردەخەنە**: چەند جوان وقەشەنگە، ئەو فەرمودەیەی پێغەمبەرمان (درودی خوای لێ بێت) کە دەفەرمێت: (زەردەخەت لەڕووی براکەتدا، خێرو چاکەیە)...ئەو زەردەخەنەیەی کەلەجولانی لێوەکانی یەکێکیانەوە پەیدا دەبێ، لەتوانایدا هەیە ئەستەم بگۆڕێت، دەتوانێت ئاستەنگەکان لەناوبەرێت وکۆسپەکان یەختەسار بکات و سەهۆڵبەندانەکان بتوێنێتەوە.. خەڵکی ولاتی چین دەڵێن (ئەوکەسەی نەتوانێ زەردەخەنە لەسەر لێوەکانی خۆی بنەخشێنێ، نابێت کۆگایەکی بازرگانی بکاتەوە)..بەڕاستی زەردەخەنە دەستەڵاتێکی گەورە و کاریگەری

گاڵتەپێنەکراوی هەیە لەڕاکێشانی دڵ ودەروونی بەرانبەرەکەتدا، بۆیە نابێ فەرامۆشی بکەیت.

٤- **سەیرکردنی چاو:** سەیرکردنێك هەیە مرۆڤەکانی حەزی پێ ناکەن، ئەویش ئەو سەیرکردنەیە کەتیژی و چڕکردنەوەیەکی سەختی تێدایە...وەلێ سەیرکردنێکی گەرم وگوڕ هەیە،جوانە، قەشەنگە، لەچاوێکەوە دەگوازێتەوە بۆ چاوێکی تر، لەنێوان هەردوو چاوەکەدا، سەرنجی هێمنت لەسەر چاوی بەرانبەرەکەت سەقامگیربکە و چاوت بەلای ڕاستو چەپدا مەگێڕە.

٥- **جیاوازی بکە لەنێوان هەڵەو هەڵەکاردا:** ئەگەر بەرانبەرەکەت هەڵەی کرد، ئەوا هەوڵ بدە جیاوازی بکەی لەنێوان هەڵەو بکەری هەڵەکەدا، هێرش بکەرە سەر هەڵەکە، بەڵام هێرش مەکەرە سەر کابرای هەڵەکار. لەکاتی هەڵەکردندا بەبەرانبەرەکەت بڵێ، مەبەستم لەتۆنیە، ڕێزت دەگرم، بەڵام لە فلان خاڵ وفلان خاڵدا لەگەڵتا ناکۆکم.

٦- **دووبارە داڕشتنەوە:** لەدوای ئەوەی بەرانبەرەکەت لەقسەکانی بویەوە، بەشێوازی خۆت کورتەیەك لەقسەکانی دابڕێژەرەوە، بۆی دووبارە بکەرەوە، بەوشێوەیە مەسەلەکان ڕوونتر دەبنەوە.

٧- **هەمیشە بەئەرێیی بدوێ:** کەسێکی ئەرێیی بە، ئەگەر کێشەیەك هەبوو، بەدوای چارەسەریدا بگەڕێ، ئەگەرچی کەسانی ترباسی کۆسپەکان بکەن، تۆ باسی لایەنەباشەکان بکە.گەش بین بە.

٨- **نەرمــــبە:** دیدو بۆچونە جیاجیاکان قبوڵ بکە، بەبێ دەمارگیری ورەق وتەق بوون لە ڕاوبۆچونەکانتدا بدوێ.

***

٦- ئامانجەکەت...دیاری بکە:

تۆبەرەو کوێ دەچیت؟

ئەگەر زۆر بەوردی نازانیت بەرەو کوێ دەچیت، ئەوا من نزای بەزەییت بۆدەکەم. چونکە ئێمە لە سەردەمێکدا دەژین، شوێنی ئەوکەسەی تێدانابێتەوە کەنەزانێت بۆکوێ دەچێت.

بەڕاستی مرۆڤ سەیرە، یەکێکیان لەدایك دەبێت ودەژی، شەمەندەفەری تەمەنی دەیگەیەنێتە قۆناغی کاملێتی، کەچی ئامانج وڕووگەی خۆی نازانێت.

خۆزگە کاتێ وادەڵێم باسی گروپێ لەخەڵکم بکردایە، بەڵام — بەداخەوە —باس لەزۆرینەی هەرە زۆری خەڵکی دەکەم.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەزانکۆی (هارڤاردی ئەمریکی) پێی هەستاوە، ئەوە ڕوون بۆتەوە کەتەنها (٣٪)ی خەڵك نەخشەبۆ ژیانی خۆیان دادەنێن، پاشماوەی (٩٧٪)ە کەی تر، بەهەڕەمەکی وبەگوێرەی پێشهاتەکانی ڕۆژگار دەژین.

من کێم؟....بەرەو کوێ دەچم؟...پرسیارێکن ژمارەیەکی زۆرکەم لەمرۆڤەکان لەخۆیانی دەکەن.

خودای گەورە کاتێ مرۆڤی دروستکردوە، ئاگاداری کردوە لەوەی (ولتنظر نفس ماقدمت لغد) (الحشر/١٨). خوای گەورە وپەروەردگار

ئەوە بیری بەندەکانی دەخاتەوە کەتوێشوو بۆ گەشتی ژیانیان ئامادەبکەن، هەروەها توێشوو بۆ قۆناغی مردن ئامادەبکەن، خودای بالادەست لەبایەخی ئەوە بە ئاگامان دەهێنێتەوە کەبەرچاوڕونانە تەماشای ئایندە بکەین بۆئەوەی ئەدگارەکانی بخوێنینەوە و توێشوی پێویستی بۆ ئامادەبکەین.
کەچیئێمە بەبێ هیچ نەخشەیەکی ڕوون ملی ڕێگەدەگرین.ئینجا لەهەر کەنارێك کەشتی ژیانمان بگیرسێتەوە، دادەبەزین و بارەکەمان دەخەین.

بۆچی ئامانجەکەت دیاری ناکەیت؟!

وەرە باپێکەوە لەوهۆکارانە سەرج بدەین کەوا لەزۆربەمان دەکەن، دەست پێشخەری نەکەین بۆ دیاری کردنی ئامانجەکانمان لەژیاندا:

١- ترس لەوەی ئەمەکدارنەبین بەرانبەر جێبەجێ کردنی:
تەنانەت ئەگەر بەئاشکرا ئەو ترسەش دەر نەبڕێت، بەلام هەردەترسێ لەوەی ئامانجێ دیاری بکات وبەو هۆیەوە دەربکەوێت کەچەندە لاواز و سستە لەوەدا جڵەوی ژیانی خۆی بگرێت، هەموومان دەترسین لەوەی هەوڵ بدەین وشکست بێنین. وادەزانین دانانی نەخشە پەیگیرمان دەکات بە چەندین مەسەلەی ترەوە...زۆربەی زۆری مرۆڤەکان حەزیان لەپابەندبوون نیە. بەتەنها

بەهێزەکان، نەخشە دادەنێن و پێداگریش دەبن لەسەر ئەوەی ئەمەکدار بن بەرانبەری.

٢- **متمانە بەخۆنەبوون:** هەندێ مرۆڤ دەبینی بەردەوام ئەم بەڵگەیە دێنێتەوە کەدەڵێت(ئەو شتەی لای خوداوە بێت، ئەوە باشە).بۆیە نەنەخشەبۆژیانی خۆی دەکێشێت ونەئامانجەکانیشی دیاری دەکات. دەی بەخوا ئەو قسەیە شتێکی ڕاستە ولەپێناوی ئامانجێکی ناڕاستدا بەکار دەهێنرێ.بەڵێ خودای گەورە جگەلە چاکە تەقدیری هیچیتر ناکات، بەڵام هەر خۆی فەرمانی پێداوین خاوەنی پەیام وئامانج بین لەژیاندا، ئیدی ئەو کەسەی ئەو بەڵگەیە دێنێتەوە بێ متمانەیە بەخۆی.بڕوای بەتواناکانی خۆی نیە لەوەدا کەلەپێشەوە بێت یاخود بچێتە ڕیزی ئەو پێشەنگانەی کە نەخشە بۆ ژیانی خۆیان دادەڕێژن.

٣- **دواخستن:** ئەمەیە چاوبەستی ئەو دزەی کەکاتەکانمان بەتاڵان دەبات، خراپەی خۆی ڕۆدەکات بەسەر کاتەکان و ئامانجەکانماندا.هەرکەس بکەوێتە نێوچنگاڵەکانی ئەم دزەوە، هەمیشە دەڵێت:(سبەینێ فلان کار دەکەم، با لەم کارە ببمەوە ئەوجا دەست بەویتر دەکەم.....هتد) یانی بەردەوام لەچاوەڕوانی کاتێکی گونجاودایە کەنەخشەکانی تێدا بکێشێت، بێگومان ئەوکاتەش هەرگیز نایەتە پێشەوە!.

٤- **لەبنەڕەتەوە بڕوا نەبوون بەسوودی پلاندانان:** هەندێك هەن پێیان وایە ئەوکاتەی لەپلاندانانندا بەسەری دەبەن.

بەفیڕۆیانداوە.خودی نەخشەکێشانیش درۆو دەلەسەیە وهیچ سودێکی نیە!.
هەیانە دەڵێت:(من واچەندین ساڵە کاردەکەم بەبێ ئەوەی نەخشەم بۆ دانابێت، ئەوەتا ئێوە دەبینن پیاوێکی سەرکەوتووشم) ڕاستە، لەوانەیە کەسێك هیچ پلانێکیش دانەنێت وسەرکەوتنیش بەدەست بێنێت، بەڵام یەکەم لەوانەیە بەشڵەژاوی بژی.دووەمیش ئەوکەسە ڕیزپەڕە و نابێتە بنەما، مرۆڤی هۆشمەند لەسەر ئەو ڕیزپەڕە ژیانی خۆی بینا ناکات.
٥- نەزانین بەرانبەر شێوازە ساغەکانی نەخشەکێشان: بەڵێ، لەوانەیە کەسێك بڕوای بەنەخشەکێشان هەبێت، هەوڵ ئەدات پلانێك دابنێت وبەهۆیەوە ئامانج ومەبەستەکانی بینێتەدی، بەڵام نازانێت چۆن، نەدارە لەو شێوازانەدا کەبەهۆیانەوە پلانێکی تۆکمە دادەڕژرێت.

بۆچی دەبێت ئامانجەکانمان لەژیاندا دیاری بکەین؟

ئایا هەربەڕاستی نەخشەدانان ئەو پلەوپایە گەورەیەی هەیە کەئێمە جەختی لێ دەکەینەوە، یاخود مەسەلەیەکی لاوەکیە، بەئارەزووی خۆت یان دەستی پێوە بگرە یان دەستی لێ بەربدە!.
لەڕاستیدا، دیاری کردنی ئامانجەکان شتێکی زۆر گرنگە، ناڵێم تەنها لەو ڕوەوە کەگرفتت لێ لادەدات، بەڵکو لەوەشدا کەمانایەکی زیندەیی وگرنگ دەبەخشێتە ژیانت، وەرە باپێکەوە پێنج هۆکاری

ڕڕبایەخ بخەینە بەرچاو کە بایەخی ئەم پرسیارەمان بۆ ڕوون دەکەنەوە:

١- **کۆنترۆڵ کردنی خود:** کاتێ مرۆڤ نەخشە وبەرنامەیەکی ڕێکوپێك وهاوسەنگ وتێروتەواوی هەبێت بۆ بەدەست هاوردنی ئامانجەکانی لەژیاندا هەستدەکات زیاتر توانیویەتی جڵەوی خۆی‌و چارەنوسی خۆی بگرێت، هێزی ئەوەی دەبێ دەست پێشخەری لەهەموو کاروبارەکانی ژیانیدا بکات، بەڕاستی ئەو هێزو توانایە زۆر گەورەیە کەدەستی ئەو کەسە دەکەوێت، جگەلەوە نەخشەکێشان یارمەتی ئەدات بۆئەوەی بەسەر گەلێك لەکۆسپەکانی ژیانیدا سەربکەوێت، ئەو لەخەڵکی تر زیاتر مەسەلە پەنهانیەکان دەبینێ، بینینی ئامانجەکەی خۆی هێزوپێز وتۆکمەیی وپتەوییەکی زیاتری ئەداتێ لە ڕووبەڕوو بوونەوەی گرفت وکۆسپەکانی ژیانیدا...تەنانەت دەبێتەهۆی ئەوەی لەکۆسپەکانی ژیانیش چێژ وەربگرێت، ئای چەندە ژیان جوان و قەشەنگ دەبێ لەکاتێکدا ئامانجێ بەدەست دێنیت کەخەڵك کۆکن لەسەر ئەوەی بەدەست هاوردنی ئەوئامانجە شتێکی ئاستەمە (وەك ئەرستۆ دەڵێت).

٢- **متمانە بەخۆبوون:** تەنها بەوەندەی ئامانجەکانت بنوسیتەوە و نەخشەیەك بۆ بەدەست هاوردنیان دابنێیت، دەبینیت بەڕادەیەکی زۆر متمانەت بەخۆت زیادی کردووە، ئەم متمانەیە بەڕادەی زیاتر کۆنترۆڵکردنی ژیانت ئەویش زیاتردەبێت. ئەم متمانەیەش پاڵت

پێوە دەنێت بەرەو پێشکەوتن و گەشەی زیاتر، چونکە ئامادەت دەکات بۆ بەدەست خستنی ئەنجامی قەشەنگتر. ئەوکەسەش متمانەی بەخۆی هەبێ، هیچ بونەوەرێك ناتوانێت دووری بخاتەوە لەو ڕووگەی سەرکەوتنەی کەبەقیبلەنمای ئارەزووەکانی دۆزیویەتیەوە، بەڵکو ئەو زۆر بەتواناترە لەڕاوەستاندنی ئەو کەسەدا کەهەوڵ ئەدات بیڕوخێنێت وڕەوتەکەی لێ تێك بدات، وەك (ئەرخەمیدس) دەڵێت:(جێگەی باشی خۆمم بۆ دەست نیشان بکە، گۆی زەویت بۆ دەجوڵێنم)!!.

٣-**پێشخستنی خود**: بەهاونرخی هەرکەسێك لەئێمە ڕادەوەستێتە سەر ئەو ئامانجانەی کەلەژیانیدا بە دەستی هێناون، بەکۆتایی هاتنی ئامانجێك مرۆڤ هەنگاوێك بەرەو پێشکەوتنی زیاتر دەنێت. بەدەست هاوردنی ئامانج، جۆرێ لەڕێزگرتنی خود بۆ مرۆڤ دروست دەکات، هانی دەدات بۆ متمانە کردن بەخۆ و بڕوابونی تەواو بەتواناکانی خود.هەروەها وات لێدەکات ئەو کۆسپ و لەمپەرانەی دێنە ڕێگەت هانت بدەن بۆ دڵگەرمی زیاتر تاکو نەخشەی باشتر بکێشیت وبەمێشك وهزرێکی کراوەترەوە بیربکەیتەوە، ئەمەش تواناکانی دەرك پێکردنت فراوانتر دەکات و بیرکردنەوەشت زیاتر دەکاتەوە.

٤-**بەڕێوەبردنی کات**: کاتێ ئامانجەکانت دیاری دەکەیت، دەبینی ناچاریت بەوەی کارەکانت بەگوێرەی لەپێشینەیی بون وگرنگیان ڕیزبکەیت وبەجۆرێکی ساغڵەم کاتەکانت بەڕێوەبەریت، بەدوور لە

به فیڕۆدانی سات وتەنانەت چرکە کانت وکوشتنی ژیانت لەکارێکی بێ سوددا.

ئەودەمەی چوارچێوەیەکی کاتی دادەنێیت بۆ ئەنجامدانی ئامانجەکانت، دەبینی سەرنج چڕکردنەوەت بەهێزتر دەبێت، شایستەگیت بۆ ملکەچ بوون بۆ هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کات زۆر لاوازدەبێت، ئەوجا دەبینی بەڕێوەبردنی کات و دیاری کردنی ئامانج دەبنە دوو ڕووی یەك دراو.ئەمەش دەبێتە هاوکێشە یەك کەجیاناکرێتەوە لەهاوکێشەکانی سەرکەوتن.

٥- **چێژلەژیانت وەربگرە:** نەبوونی نەخشە وا لەژیانت دەکات وەك ئەوەی لەحاڵەتی نائاساییدا بژیت، هەموو شتەکان پێکدا دەچن وتێکەڵاو دەبن، بەپێچەوانەشەوە، هەبوونی نەخشەیەکی ڕێکخراوی هاوسەنگ وات لێدەکات زیاتر سەرنجت چڕبکەیتەوە لەسەر شێوازی ژیانت، هەروەها دەبینی وزەیەکی زەبەلاح وچالاك لەنێوناختدا هەیە وهانت ئەدات بۆئەوەی بەردەوام چێژلەژیانت وەربگریت.یان وەکو (ڕۆزقلت) دەڵێت:(شادومانی لەنێوبەدەست هاوردنی ئامانجەکان هەوڵە داهێنەرەکاندایە).

چۆن ئامانج لەژیانتدا دیاری دەکەیت؟

سەرکەوتن لەژیاندا تەنها بریتی نیە لەسەرکەوتنێکی ڕووتی مادی نیە، تەنها بەتەندروستی باشیش سەرکەوتنمان دەست ناکەوێت، هەروەها بەژمارەی هاوڕێکانمان وبەدەست هاوردنی بڕوانامەی زانستیشدا ناپێورێت.

هەموو ئەوشتانەی بەتاك تاك ئامارژەمان پێدان، بەشێکن لەسیستەمی سەرکەوتن لەژیانتدا، سەرکەوتنی ڕاستەقینەوتەواو، سەرکەوتنێکی هاوسەنگە و هەموو ڕووکارو لایەنەکانی ژیان دەگرێتەوە...لەبەرئەوە، من پێم وایە بۆئەوەی لەژیاندا سەرکەوتوو بیت ونەخشەی هاوسەنگیشی بۆ دابنێیت، پێویستە ڕەچاوی پێنج پایەی گرنگ بکەیت، کەئەمانەی لای خوارەوەن:

١- **پایەی ڕۆحانی:** ئەمەیان پایەی هەرەگرنگە لەنێو ژیانێکی هاوسەنگدا، ئەم پایە ڕۆحانیە پێکدێت لە: پەیوەندیم بەخوداوە، بیروباوەڕم، بڕواکانم، بنەماو بەهاکانم لەژیاندا.

ئەگەر لەژیانتدا بەجۆرێ بژیت کەشانازی بەسەرکەوتنەکانتەوە بکەیت، ئەوەیانی: تۆ لەنێو ئەندێشەو وەهمدا دەژیت، بەلام سەرکەوتنت لەوەدا پەیوەندیەکی باش لەگەڵ خودادا ببەستیت، ئەوە دڵنیاییەکی جوانت پێ دەبەخشێت، وات لێدەکات لەژیانتدا بەهەنگاوی متمانەدارانەوە ڕێگەببڕیت، بڕوات پتەو بێت بەبەهاکان و ئەرکەکانت بەرانبەر هەموو مرۆڤایەتی.

٢-پایەی کەسایەتی: ئەم پایەیە خانەوادە دەگرێتەوە، سەرباری
پەیوەندیە تاکەکەسیەکان، فێربوون، ڕابواردن،
گەشت کردن، مۆڵەتەکان.

٣- پایەی پیشەیی: ئەم پایەیەش، گۆشەیەکی گرنگ پێك دێنێ
لەنێو ژیانێکی هاوسەنگدا، پێکدێت لە: ئایندەی
پیشەیی، توانای فێربونت لەپێناوی باشترکردنی
ئایندەی وەزیفیتدا.

٤- پایەی مادی: مەبەست لێی: سەقامگیری مادیت، داهاتت، ئەو
وەبەرهێنانەی کەتۆ دەتوانیت پێی هەستیت ،
پلانی خۆداڕنین و دوورکەوتنەوە لەژیانی
کرداری.

٥- پایەی تەندروستی: مەبەست لەتەندروستی ئەم لایەنانەیە:
تەندروستی لەش، کێشی لەش، سیستەمی
خواردن، نەریتی خواردن.

ئەمە ئەوپێنج لایەنەن کەئەگەر بەجیدی سەرنجیان لێ بدەیت و بەڕاستی کۆشش بکەیت لەپێناو وەدی هێنانیاندا، من بەڵێنی ئەوەت پێ ئەدەم لەژیانێکی پڕلەتام وچێژ و هاوسەنگ وجوانت دەبی.

بەڵام ئەگەر بایەخ بەلایەنێکیان بدەیت ولایەنەکانی تر فەرامۆش بکەیت، ئەوا ئەو حەوانەوەو بەختەوەریەت دەست ناکەوێت کەتۆ

بەدوایدا عەودالّیت..لێگەڕێ باهەندێ نمونەت بۆ باس بکەم، کەبەڵگەن لەسەر ناهاوسەنگی ژیان:

ئـــــەلفیس بروســـــــلی: گــۆرانی بێــژێکی بــەناوبانگ بــوو، جادووگـــــەری دڵــــی لاوانـــــی ڕۆژئـــــاوابوو، خـــاوەنی زۆرێـــك لــەو بــەهرە و توانایانــە بــوو کەزۆربــەی خــەڵك ئــاواتی بــۆ دەخــوازن. ئــاخر! زۆر دەوڵەمەنـــــــدبوو، زۆرپێکەوتـــــــەبوو، زۆر بــەناوبانگ بــوو، ئــاواتی هەرچــی دەخواســت، دەســـــتبەجێ لەبەردەســـــتیدابوو...بەهـــــەموو پێوەرەکــان دەبــوا (ئــەلفیس بروســلی)یــەکێك بوایـــــە لەهـــــەرە بەختـــــەوەرو شـــــادومانەکان لەژیاندا.

لێرەدا شتێکی گرنگ دێتە پێشەوە، ئەویش ئەوەیە کەسەرباری ئەوەی (بروسلی) لەڕووی مادی و پیشەییەوە زۆر سەرکەوتوو بوو، بەلاّم ژیانی کەسایەتی خۆی باش نەبوو، ئەمەش بویە هۆی دانانی کاریگەری خراپ لەسەر لایەنەکانی تری ژیانی بەگشتی، بۆیە کۆتایی ژیانیشی وەك هەمووومان دەزانین ئەوەبوو کەبەژەمێك (هێروین)ی زیادە، خۆی کوشت!.

ئەمەیە گرفتی نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان ئەو پێنج خاڵەدا کەلەمەوبەر باسمان لێوەکردن.هەمان شت بەسەر (مارلین مۆنرۆ)ی ئەکتەری بەناوبانگدا هات، ئەویش بەدەستی خۆی کۆتایی

بەژیانی هێنا، لەکاتێکدا لەترۆپکی نەمری وناوبانگ وهەڕەتی لاوێتیدابوو...هەروەها (دالیدا)ی گۆرانی بێژو دەیانی تریش هەمان چارەنوسیان هەبوو...

ئەوەی ئاماژەمان پێدا، ڕاستیەکی پڕبایەخ دەخاتە بەردەستمان، ڕاستیەکە دەڵێت: کاریگەربوونی پایەیەکی ژیانت، بەخراپ دەشکێتەوە بەسەر پایەکانی تریشدا، دواجار بەسەر تەواوی ژیانتدا...دروست وەك ئەوکەسەی کەلەسەر ئەسکەمل (کورسی)یەکی سێ کوچکە دادەنیشێ. لەوانەیە ئەوکەسەش بتوانێ بۆ ماوەیەکی کاتی هاوسەنگی خۆی بپارێزێت، بەڵام هێندە نابات دەکەوێت وکەوتنەکەیشی دەنگ دەداتەوە.

بۆئەوەی شادومان بیت، چێژ لەژیانت وەربگریت، ئەوا هەمیشە دڵنیابە لەوەی هەرپێنج پایەکەی ژیانت هاوسەنگن. جگەلەوە هەندێ خاڵی دیکە لەئارادان کەمن پێم وایە بۆهاوسەنگ کردنەوەی پێنج پایەکەی ژیانت هاوکاریت دەکەن:

١- **هەمیشە وشیاربە، بەرانبەر ئەوکارانەی دەیانکەیت:** هەندێ جار وا ڕوودەدات هەندێ کار بەبێ ئاگایی دەکەیت.بەشێ لەوکارانە بچوك وسادەن وەك دانانی موبایلەکەت یان سویچی ئۆتۆمبیلەکەت لە شوێنێکدا، کەپاشتر لەبیرت دەچێتەوە شتەکەت لەکوێدا داناوە...بەڵام بەشێکی تر لەکارەکانت جەوهەر ین، وەك سەرقاڵ بون بە کارێکەوە وبێ ئاگابوون لەپەیگیریەکانی ترمان، چ جەستەیی یان خانەوادەیی یان ڕۆحانی بن.بەڵام بەهۆی ئامادە

کردنەوەی هزرو وشیاریمانەوە دەتوانین بەسەر ژیانماندا سەربکەوین.

٢-**لەگەڵ خۆتدا بدوێ**: هەمیشە لەناخی خۆت بپرسە چۆن پێشکەوتوو دەبم و لەکوێدا ڕابوەستم؟ ئایا کارەکان بە باشی دەڕۆن بەڕێوە؟ لەگەڵ ناخی خۆتدا بچۆرەوە بەسەر نەخشەکانتدا، ئینجا سەیری خاڵە لاوازەکان و کەلێنەکان بکە. هەرگیز لەپرسیاری (چیم دەوێ؟) لەناخی خۆت بێتاقەت مەبە.

لەدوای پێشکەشکردنی ئەم پرسیارە، ڕاستەوخۆ بگوازەرەوە سەر بیرکردنەوە لەهەنگاوەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکانت.بەوەش هەنگاوێکی گەورە دەهاویت لەسەرە ڕێگەی هاوسەنگ کردنەوەی ژیانتدا.بۆنمونە کاتێ دەڵێیت: دەمەوێ چێژ لەژیانێکی تەندروست وەربگرم، یاخود کاتێ دەڵێیت: هەندێ ناتەواویم هەیە لەپەیوەندیەکانم بە هاوسەرەکەمەوە، یان هەندێ گرفتم هەیە لەگەڵ سەردەستە کارەکەمدا و ئەوەش خەوی لێ زڕاندوم ودەمەوێ چارەسەری بکەم، یان دەمەوێ ئۆتۆمبیلێ بکڕم، یان پرۆژەیەکی وەبەرهێنان ئەنجام بدەم..لەم کاتەدا دەبینی هەست ونەستت گواستوتیەوە بۆسەر خاڵێکی گرنگی ترەکە خاڵی سێیەمەو بریتیە لەپرسیاری (کەی؟).

٣- **کـــــەی؟**: بیرکردنەوە لەفاکتەری کات، دواندنی کات بابەتێکی گرنگ وپۆزەتیڤە، دەشبێتە هۆی گەشانەوەی هەستی هاندان ودڵگەرمی لەناختدا.

زۆر بەووردی دیاری بکە: کەی دەست بەکاردەکەیت وکەی تەواو دەبیت؟

وادەی زۆر ورد دابنێ بۆ دەست پێکردن و کۆتایی هێنان، مەترسە لەدیاری کردنی کات، دەتوانیت ڕووبەرێك دیاری بکەیت بۆ نەرمی وگۆڕانکاری، بەتایبەت لەکاتە ناکاوەکاندا، بەڵام گرنگ ئەوەیە بەرنامەیەکی ڕوونی زەمەنیت هەبێت.

٤-چـــــۆن؟:چۆن دەتوانم بگەمە ئەو ئامانجەی کەدەمەوێت... لەکاتی گەشتنتدا بەم خاڵە بزانە کە گەیشتویتە قۆناغی دانانی ئامانجەکانت لەسەرمێزی کارکردن.لەوانەیە لەوەڵامی ئەو پرسیارانەدا بڵێیت:(بەخولێکی زانستی، بەفێربونی زمانێکی تازە، بەگەشتێك بۆ هاوسەرەکەم، بە ئەنجامدانی بەرنامەیەکی وەرزشی ...هتد).

بەدانانی ئەوپێشنیارو وەڵامانەش، تۆ توانیویە دەست بەبیرکردنەوەی کردەیی بکەیت، لەپاشاندا ڕاستەوخۆ بچیتە سەر ئەم پرسیارە گرنگەی کەدەڵێت:

٥- دەبێ چی بکەم بۆئەوەی ئامانجەکەم بەدەست بێنم؟

ئێستا هەمووشتەکان لەسەر کاغەز نوسراونەتەوە (چیم دەوێ – چۆن بتوانم بیکەم – کاتم چەندە دەوێ) سەرباری ئەوەش هزرت وەئاگایە ودەرونت قوڵپ ئەدات لەگەرم وگوڕی.

بەڵام دەست پێشخەری دەمێنێتەوە، بۆئەوەی مەسەلەکە ببێتە واقیعێك و تیایدا بژیت... هەنوکە پێویستە لەسەرت هەنگاوێکی

کردەیی بنێیت، دەسکی تەلەفونەکەت هەڵگرە، ئەو وتوێژە دەست پێ بکە کەئامانجەکەت دەکاتە کردەوە. جێگەیەك لەخولی کۆمپیوتەردا بۆ خۆت بگرە، یان مێزێك بەکرێ بگرە بۆئەوەی خۆت و هاوسەرەکەت لە چێشتخانەیەکی قەشەنگدا نانی ئێوارەی لەسەربخۆن. بەشداری کردنت لەیانە وەرزشیەکەتدا نوێ بکەرەوە... بەم پێنج پاڵوە، وات لێ دێ جڵەوی یاریەکە بگریت.. یاری سەرەکەوتن.

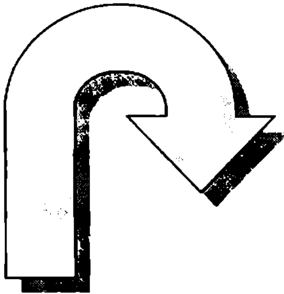
دیاری کردنی چارەنوس:

ڕێگەم بدە باپرسیارێکی پڕبایەخی تایبەتت ئاراستە بکەم، ئەم پرسیارە ئەو بەهایانەت شرۆڤە دەکات کە لەدیاری کردنی ئامانجەکانتدا پشتیان پێ دەبەستیت!!.

پرسیارەکەم ئەمەیە: ئێستا چ شتێ لەژیانی تۆدا گرنگترین شتە؟.

وەڵامی ئەم پرسیارە بدەرەوە، ئینجا سەرنجی ئەوئامانجانە بدە کەدەست نیشانت کردوون بۆئەوەی بۆت دەربکەوێت ئایا دووریت یان نزیکیت لە بازنە بایەخدارەکانتەوە.

پرسیارێکی تر: ئایاقەت دەرونت حەزی لەشتێك کردوە وپێداگری بەدەست هاوردنی لێ کردوویت، ئینجا کاتێ بەدەستت هاوردبێ بەسەرسوڕمانەوە لەخۆتت پرسی بێت: توخوا ئەمەبوو کەمن هەوڵم بۆ ئەدا؟ بەڕاستی بەو ڕادەیە خۆشحاڵ نەبووم کەچاوەڕوانم دەکرد؟.



خوێنــــەری خۆشەویـــستم! ئــــەم مەســەلەیە کاتــێ ڕوودەدات کەچــاو لەشــتێ ببڕیـــت، بــەڵام ئەوشـــتە لەتــەك بەهاکانتــدا وێـك نەیەتــەوە... لەســــیمینارێکدا بـــەناوی (ژوانێـــك لەگــــەڵ چارەنوســـــدا) یـــەکێك هەســــتایەوە وپێـــی گـــوتم: بەدرێــژایی ژیــانم خــەونم بەژنێکــەوە دەبینــی کــەخاوەنی ئــەو خەســڵەتانە بــێ کــەخۆم پــێم خۆشــە، ئــۆقرەم نــەگرت تــاکو ئامانجەکــەمم بــەدی هێنــا، بــەڵام تەنهاچــەند ڕۆژێــك لــەدوای هاوســەرگیریەکەمان، هەســتم کــرد ئــەو چــێژە نــابینم کەبەرلــە هاوســەر گیریەکــەم چــاوەڕوانم دەکــرد.لــەخۆمم پرســی: ئــەبێ هــۆی ئــەم حاڵەتــە چــی بێــت؟ بــەڵام بەداخــەوە لــەپاش ئــەوەی کــار لــە کــارترازا، ئــەوجا هەســتم کــرد کــەمن لەوکاتــەدا حــەزم لـــــەئاوەڵابوون وئــــازادی وگەشـــــتکردن دەکـــــرد، حــــــەزم لەتــەواوکردنی خوێندنەکــەم دەکــرد....بۆیــە لــە پــاش کەمترلــە ساڵێك لەیەکتر جیابوینەوە.

ئــەم نمونەیــە واقیعیــە ئــەوەمان بــۆ ڕوون دەکاتــەوە، ئەگــەر نــاکۆکی هــەبێت لــەنێ،ان ئــەوەی بەڕاســتی دەمانــەوێت، لەگــەڵ ئــەوەدا کــە ئارەزوەکانمــان حــەزیان لێیــەتی، ئــەوا ژیانمــان دەشـــڵەژێت، ئامانجــــە ڕاستەقینەکانیـــشمان دەئاڵۆســـکێن و دووچاری ناڕونێتی دەبن.

بەپێــچەوانەشەوە، ئەگــەر ئارەزوەکانــت وبــەهاکانت پێکــەوە گونجــان، ئــەوا ژمارەیــەکی زۆر هۆکــارو هانــدەرت دەبــێ بــۆ بەدەســـت هـــاوردنی ئامانجەکــەت. لــەوەش گــرنگتر ئەوەیــە، لـــەکاتی ئامـــادەگی ئەوپێکـــەوە گونجانـــەدا، چێژوخۆشـــی دەبینی لەبەدەست هاوردنی ئامانجەکانتدا.

ئامانجی بەردەوام وئامانجی کۆتایی هاتوو!

کەتەماشای ئامانجەکان دەکەین، دەبینین بەشێك لەئامانجەکان کۆتایی هاتوون (واتە کۆتاییان هەیە) وەکو: بەرنامەی خۆلاوازکردن، یان وازهێنان لەجگەرەکێشان، فێربوونی زمانێك.ئەم جۆرە ئامانجە بە وەدەست هاوردنیان کۆتاییان دێت.

هەندێ ئامانجی تر بەردەوامن، وەکو (پلاندانان بۆ داهاتوت) یان (بەرەوپێشەوە بردنی بارودۆخی پیشەیی و خانەوادەییت) یان (تۆکمەکردنی باوەڕ) ئەمجۆرە ئامانجانە هەمیشەیی بەردەوامن، بە درێژایی ژیان لەگەڵ مرۆڤدا دەمێننەوە.

تۆش هەوڵبدە ئامانجەکانت خەسڵەتی بەردەوامی وەربگرن، بەوەی ڕەهەندی قوڵتریان پێ ببەخشیت. بۆنمونە: دەکرێ بەرنامەیەکی خۆلاوازکردن پەیوەست بکرێ بەبەرنامەیەکی تایبەتی تەندروستی خۆراکیەوە، بەو جۆرەش بە درێژایی ژیانت لەگەڵتدا دەمێنێتەوە، هەروەها فێربوونی زمانێکیش پێویستی بەبەدواداچوونی بەردەوام هەیە تاکو گەشە بەتواناکانت لەوزمانەدا

بدەیت..هەروەها وازهێنان لەجگەرەکێشان، هەندێ جار دەبێتە هۆی پەیوەندی کردنت بەیەکێك لەو هەڵمەتانەوە کە لە دژی جگەرەکێشان بەڕێوە دەبرێن.

گرنگترین شت لەم پرسەدا ئەوەیەکە تائەو پەڕی ڕادەی سەرکەوتنت لەئامانجە کۆتایی هاتوەکانتدا بۆ دەستەبەر دەکات، هەروەها لەومەترسیەش دوورت دەخاتەوە کەلەپاش بەدەست هاوردنی ئامانجەکەت ڕوو لەتەمبەڵی کردن بکەیت...زۆرجار دیتومانە کەسێك لەدوای وازهێنان لەجگەرەکێشان دووبارە گەڕاوەتەوە سەری، یان لەدوای خۆلاواز کردن سەرلەنوێ قەڵەو بوەتەوە، چونکە لەدوای ئەوەی لە یەکەمجاردا ئامانجەکەیان بەدەست هێناوە، ئیتر تەمبەڵییان تێداکردوە وپشتێنیان لێ کردۆتەوە!! بۆیە گەڕاونەتەوە سەردۆخی پێشوتریان.

جۆرەکانی ئامانج

ئامانجەکان دابەش دەکرێن بەسەر سێ بەشی سەرەکیدا و بریتین لە:

١- **ئامانجە کورت خایەنەکان:** ئەو ئامانجانەن کە(١٥خولەك تاکو یەك ساڵ) دەخایەنن.ئەم جۆرە ئامانجە سنوردارو ساکارن، وەك:(خۆسازدان بۆ کۆبونەوەی داهاتوو، لێکۆڵینەوەیەك بۆ تەواوکردنی خوێندنی زانکۆ، ئامادە بوون

لەخولێکـدا، کڕینـی جلو بـەرگ، گەشـتێك، بەدەست هاوردنی بڕێ پارە).

ئـەم ئامانجـە بایەخەکـەی لەوەدایـە کـەوەکو مەشـقێك وایـە بۆڕاهـاتن لەسـەر دیـاریکردنی ئامانجـەکان و گەشـە دان بەنـەریتی پلانـدانان بـۆ بەدەسـت هـاوردنی ئامانجەکان.

٢- **ئامانجـە مـام ناوەنـدەکان**: چوارچێوەی کاتی ئەم جۆرە ئامانجـە لەسـاڵێکەوە بـۆ پێـنج سـاڵە، زیـاتربریتی دەبێ لـە (بەدەسـت هـاوردنی بڕوانامەیـەکی زانـستی، گـۆڕینی ئۆتۆمبیـل، سـازکردنی خانویـەك)....ئـەم ئامانجانـەش بـەردەوام بـونێکی باشـی ئامانجـە کـورت خایەنـەکانن، یارمەتیـشت ئـەدەن بۆپابەنـدبوون بـە بەدەسـت هـاوردنی ئامانجەکانتەوە.

٣- **ئامانجـە درێژخایەنـەکان**: ئـەمجۆرەیان هـەمووژیانت دەگرێتـەوە، ئـەم جـۆرە ئامانجـە هێڵـی سـەرەکی ژیانـت دیـاری دەکـات، پەیوەنـدیت بـەخۆت و خـودا و دەوروبەرتـەوە دیـاری دەکات.

دوانزه بنەما بۆ دیاری کردنی ئامانجەکان:

١ بەباشی دیاری بکە چیت دەوێ:

لەهەموو لایەکەوە تیشك بخەرەسەر ئامانجەکانت، بەتەواوی ڕوونی بکەرەوە، هەموو ئەدگارەکانی دیاری بکە، با بەرزی و نزمیەکانی ڕوون بن...(دینس ویتلی) لەپەرتوکی (چێژی کارکردن)دا ئاگادارمان دەکاتەوە لەواتایەکی بەم شێوەیە کاتێ دەڵێ: بۆئەوەی بگەینە جێگەیەك، دەبێ بزانین ڕوو لەکام لابکەین.بەڕاستی جێگەی پێکەنینە، کەخۆمان کۆبکەینەوە وچاکی لێ بکەین بەلادا و بەرەو ئامانجێکی ناڕۆشن بڕۆین، بەرەو ئامانجێك کەبەووردی دیاریمان نەکردووە، چونکە لەم حاڵەتەدا تەنهاکات وهەوڵەکانمان بەفیڕۆ دەدەین.

٢ دەبێ ئامانجەکەت واقیعی بێت ولەباربێت بۆ بەدەست هێنان:

قەت چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت کابرایەك بەلای سۆپایەکەوە دابنیشێت وپێی بڵێت: گەرمیم بدەرێ، داری سوتاندنت نەدەمێ؟!.

قسەیەکی نالۆژیکیە.ناواقیعیە...هەرچەندە ئەوکەسەی بەلای سۆپاکەوە دانیشتوە، بەوردی ئامانجەکەی دیاری کردوە کە (وەرگرتنی گەرمی)یە، بەلام هەنگاوەکانی بۆ بەدەست هاوردنی ئەو ئامانجە ناواقیعی بوو.کەواتە با ئامانجەکەت واقیعی بێت وشایستەی جێبەجێ کردن بێت.

٣ ئارەزووی کڵپەکردوو:

نرخی ئەو ئامانجە لەچیدایە کەئارەزویەکی کڵپەکردوو نەی بزوێنێ؟ بەڕاستی ئارەزووی بەهێز ئەو ئۆکسجینەیە کەئامانجەکان هەناسەی پێ دەدەن بۆئەوەی لەسەرزەمینی واقیعدا بژین...ئامانجەکان بە بێ ئارەزووی بەهێز بێ گیان وخامۆش ومردوون...دەبێ ئارەزووت کڵپەبسەنێ بۆ بەدی هاوردنی خەونەکانت. بەجۆرێ بەچەپۆکان بێت کەس نەتوانێت ڕای بگرێت.تەنانەت خۆیشت نەتوانیت ڕای بگریت.

٤ لەنێو ئامانجەکەتدا بژی:

لەکاتێکدا ئامانجەکەت دەست نیشان دەکەیت، هەوڵ بدە بە هەموو وردەکاریە کانیەوە بیهێنە

بەرچاوت، تیایدا بژیوەك ئەوەی بەدی هاتبێ...
تەسەورکردن. ئاڵقەی پەیوەندیە لەنێوان ئاوەزی ئامادە وئاوەزی ناوەکیدا...لەبەرئەوە(خوێنەری بەرێزم)ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەمیشە وێنەیەکی زیندوی واقیعی بۆئامانجەکەت لەهزرتدا بکێشە.بۆئەوەی بەهەموو وردە کاریەکانیەوە لەنێو ئامانجەکەتدا بژیت، بۆی هەیە ئەم کارە تەرکیزی ئامانجەکە لەنێو ئاوەزی ناوەکیتدا چڕ ترو قوڵتر بکاتەوە، ئەوەش دەبێتە هۆی دڵگەرمیەکی گەورەتر بۆ بەدی هاوردنی ئامانجەکەت.

لەزانستی (میتافیزیك)دا، هەمیشە پێداگری لەوە دەکەین کەئاوەز وەکو موگناتیس وایە، کاتێ خاوەنەکەی وادەبینێ(بابەئەندێشەش بێ) کەئامانجەکەت بەدی هێناوە، ئیتر پێداویستیەکانی ئەو بە دەست هێنانە بەلای خۆیدا ڕادەکێشێت.

٥ بــــڕیــــاردان:

بەگەڕانەوە بۆ خاڵەکانی پێشوو، دەبینین توانیومانە ئامانجەکەمان دیاری بکەین، ڕادەی گونجاوێتی ئامانجەکەمان لەگەڵ واقیعدا دەست

نیشانکردوە، هەنوکە تەواو ڕوون بوەتەوە..ئیدی کاتی ئەوە هاتوە بچینە سەر خاڵێکی میحوەری گرنگ، واتە خاڵی بڕیاردان لەسەر بەدەست هاوردنی ئەو ئامانجە.

ئەو بڕیارە هۆشیارانەی کەبەئارەزویەکی کلَپەسەندوەوە دەیدەیت، پێویستی بەوە هەیە تیایدابژیت و بیکەیتە واقع، نەك هەر ئەوەندە بگرە دەبێ ئەوانی تریش لەگەڵ تۆدا لەنێو ئامانجەکەتدا بژین... ئێستا پێویستە لەسەر شانت ئەو ئامانجە بخەیتە سەر زەمینی واقیع. هەموو ئەو کەسانە لە بڕیارەکەت ئاگادار بکەرەوە کەخۆشت دەوێن و متمانەت بە خۆشەویستی ئەوانیش بۆ خۆت هەیە، تاکو بتوانن یارمەتیت بدەن. بەم شێوەیە دەتوانیت وابکەیت لە نێو خەونەکەتدا بژیت، تا ئەو ڕادەیەی بیکەیتە واقیعێکی بەرجەستە.

٦ ئامانجەکەت بنوسە:

من بڕوام بە ئامانجە نەنوسراوەکان نیە، ئامانجی نەنوسراو یانی هیوایەت، شتێکی جوانە، بەڵام ئامانجە نوسراوەکان ڕاستین...(براین تراسی) لەپەرتوکەکەیدا

(فەلسەفەی بەدەست هاوردنی ئامانجەکان) دەڵێت:(بەپێنوس وکاغەز هەمووشتێك دەست پێدەکات)...زۆربەسادەیی، کاتێ پێنوس دەخەیتە نێوئامێزی پەنجەکانتەوە، ئەوا دووپاڵنەری بەهێزی مرۆییت ئامادەکردوە، یەکەمیان جەستەییە، ئەویش ئەنگوستەکانتە کەپێنوسەکە دەگرن و دەبزوێنن، دووەمیشیان ئەقڵیە، چونکە لەوکاتەدا ئاوەزت سەرقاڵ دەبێ بەوئامانجەوە ودەینوسێتەوە و دەیخوێنێتەوە، وێڕای ئەوەش، ئەو دەنگەی لە ئاوەزی ناوەکیتەوە دێ، بەردەوام ئامانجە نوسراوەکەت بۆ دووبارە دەکاتەوە.

٧ دیاری کردنی چوارچێوەیەکی کاتی.:

لەگەڵ مندا یاریەکی تۆپ تۆپێن بێنە بەرچاوت، ئەو یاریە چوارچێوەیەکی کاتی نەبێت، شتێکی نارەحەتە ئەوە بێنیتە بەرچاوت یان بڕوای پێ بکەیت..ئامانجێکیش کاتی دەست پێکردن وکۆتایی هاتنی دیاری نەکرابێ هەر وایە. دیاری کردنی وادەبۆ هەموو ئامانجەکانت، پەیگیری وهێز ودڵگەرمیت پێ دەبەخشێت.بەڵام دەبێ چوارچێوە کاتیەکان لەسەر بنەمای واقیعی

دیاری بکرێن، لەسەر بنەمای تواناو وزەکانت دیاری بکرێن.

٨ تـواناکانی خۆت بزانە:

گەنجینە وپاشەکەوتی بەهرەکانت ڕێکبخە، بزانە چیت هەیەو پێویستت بەچی ترە، هەر ئامانجێکیش ئامرازی خۆی هەیە، سەیربکە،بزانە لەو ئامرازانە چەندت هەیە وپێویستت بە چەندی ترە. بە تەواوی خۆت بناسە.کاربکە بۆپڕکردنەوەی ئەوناتەواویەی کەلەنێو گەنجینەی بەهرە کانتدا دروست بووە.

٩ لەئاستەنگەکان بکۆڵەوە و خۆتیان بۆ ئامادەبکە:

مادەم بەرەو جیهانی ئاوات وحەزەکان دەڕۆیت، بێگومان ڕووبەڕووی چەندین کۆسپ و لەمپەر دەبیتەوە.سەرکەوتن ئاسان نیە، ئەگەر ئاسان بوایە هەموو خەڵکی بەدەستیان دەهاورد! لەبەرئەوە تەنها ئەو کەسانەی کەتوانای ئارامگرتن وخۆڕاگرییان هەیە، ئەوانەی دەتوانن دوورتر بڕوانن بەرەو داهاتوو تاکو لەمپەرەکان بدۆزنەوە وبەباشی خۆیانی بۆ ئامادە

بکەن...تەنها ئەو جۆرە کەسانە توانای ململانێ و بەدەست هاوردنی ئامانجەکانیان هەیە.

١٠ پێش بکەوە:

ئامانجەکانت بخەسەر زەمینی واقیع، هەمیشە هەنگاوی یەکەم ناڕەحەتە، مرۆڤ لەسەرەتای هەر پرۆژەیەکدا پێویستی بەهێزێکی پاڵنەر هەیە، هەنوکە دەست بکەبە وەدی هێنانی ئامانجەکانت بەوەی لەسەر زەمینی واقیع دایان بنێیت.یەکەم هەنگاو بنێ بەبێ ئەوەی خاوەخاو بکەیت، بەبێ ئەوەی کەمتەرخەمی تێدابکەیت. چونکە ئەو هەنگاوە دەبێتە بەڵگە لەسەر هێزو پێزی ئامانجەکەت.

١١ نەخشەکانت هەڵسەنگێنە:

ڕۆژێك کەسێ ویستی بگاتە جێگەیەك، بۆ ئەو مەبەستە خۆی ئامادەکرد، هەموو پێداویستیەکانی گەشتەکەی بەدەست هێنا، ئینجا بەبێ خاوەخاو دەستی بەڕۆشتن کرد، کەشوهەوا زۆر نالەباربوو، بارودۆخ گونجاو نەبوو، بەڵام لەدوای ئەوەی هەوڵێکی زۆریدا وگەشتە بنبەست، لەم کاتەدا چاوی بە کەسێکی

ترکەوت بەهێوری دانیشتبوو بەچاوی بەزەییەوە لەمی دەڕوانی. بۆیەکاتێ باسی حاڵی خۆی بۆ کابرا دانیشتوەکە کردو پێی ڕاگەیاند کە چەندە هیلاك وماندوو بووە تاکو گەشتۆتە ئەو جێگەیە، کابرا پێی گوت:(بەڕاستی گوناهیت...ئەگەر پرسیارت بکردایە، یەکێك هەواڵی ئەو شەمەندەفەری پێ دەدایت کەبۆ ئێرە دێ، بەوەش خۆتت لەو هەموو شەکەتیە دوور دەخستەوە).

بەرلەوەی درێژە بدەیت بەڕۆشتنەکەت، دڵنیابە لەوەی لەبەردا پرسیارت کردوە، ڕاوێژت ئەنجامداوە، زانیاری و شارەزایی تەواوت بەدەست هێناوە بۆ یارمەتیدانت لەگەشتەکەتدا، ئەمەش بۆئەوەی کات و کۆششی خۆت لەشتێکی بێ ئەنجامدا بەفیڕۆ نەدەیت.

١٢ پــــابـــەندی:

(زیگ زیگلەر) دەڵێت: زۆرجار خەڵك شکست دێنن، بەڵام نەك لەبەر بێ تواناییان، بەڵکو بەهۆی نەبوونی پابەندیەوە.

(تۆماس ئەدیسۆن)یش دەڵێت:(زۆربەی حاڵەتەکانی شکست هێنان لەژیاندا، هینی ئەوکەسانە بوون کە کاتێ بڕیاری

خۆبەدەستەوە دانیان داوە، نەیانزانیوە چەندە لەسەرکەوتن نزیك کەوتونەتەوە)!!.

ئەدیسۆن نەیدەتوانی گڵۆپی کارەبامان بۆ دروست بکات، ئەگەر ئەو پەیگیریەی نەبوایە لەئاست ئەو هەموو شکستەدا کەڕووبەڕوویان بویەوە، هەروەها (دیزنی)ش نەیدەتوانی شاکاری(شاری خەونەکان) دروست بکات.(کۆلۆنێل ساندرز) یش زنجیرە چێشتخانەکانی (کەنتاکی) بەبێ پەیگیری و لێبڕاوی دروست نەکردووە.

هەریەکێك لەوانەی ئاماژەمان پێدان، سەدان و بگرە هەزاران جار شکستیان هێناوە، بەڵام پابەندبوونیان بەدی هاوردنی خەونەکەیانەوە، بویە هۆی پەڕینەوەیان بۆ ڕۆخی تایبەتمەندبوون، ئەو ڕۆخەی سەرکەوتوەکانی ژیان تیایدا ڕادەوەستن.

بەرەو ئامانج!!

ئێستا تۆخاوەنی ئەو ئامرازانەیت کەبەهۆیانەوە دەتوانیت ئامانجەکانت بەدی بێنیت. لێگەڕێ با بەوردی دیاری بکەین ئەو ئامانجانە کامانەن کەدەتەوێ بەدەستیان بێنیت.

تیـــانوس وپینوســـێك ئامادەبکـــە، ئەمـــە گـــرنگترین شـــتە لەژیانتــدا، چــونکە نەخــشە بــۆ ژیانــت دادەنێیــت..مــن وانــازانم شـــتێ هـــەبێ لـــەوەگرنگتربێت. ئـــەو پێـــنج لایەنـــەی ژیـــان کەلەمەوبـــەر ئاماژەمـــان پێـــدان(ئاینـــ، تەندروســـتی، پیـــشە، لایـــــەنی کۆمەڵایەتی،کەســـــێتی) هەریەکـــــەو لەلاپەڕەیەکـــــدا بەســــــەربەخۆیی بنوســــــەرەوە،لەژێر دانەیەکیانـــــــدائامانج و خەونـــەکانت بنوســـەرەوە، لەخـــەونی ئەســـتەم مەترســـە، پاســـاو بـــۆ خەونـــەکانت مەهێنـــەرەوە، هـــەموو ئەوشـــتانە بنوســـە کـــە بونەتـــە خولیـــات، پاشـــان بـــەگوێرەی بایـــەخیان ڕیزیـــان بکـــە، لـــە گـــرنگترین خەونتـــەوە دەســـت پـــێ بکـــە تـــا کۆتـــایی... پاشـــان لـــە لاپەڕەیـــــەکی تـــــردا گـــــرنگترین بـــــەهاکانت بنوســـــەرەوە: (بڕوابـــوون، دڵـــسۆزی، ئارامگری،خۆشەویـــستی،پابەندی...) چـــونکە ئـــەم بەهایانـــە ئـــەو ســـوتەمەنیەن کـــەووزە دەبەخـــشنە ئامانجەکانت.

ئینجـــا ئامانجـــەکانت هەمواربکـــە بـــەجۆرێ لەگـــەڵ بەهاکانتـــدا بگـــونجێن، دەبـــێ بـــزانین ئامـــانجی بـــاش بـــە ئـــامرازی نـــا شایـــستە بـــەدی نـــاهێنرێ، هەرکەســـێکیش خـــاوەنی بـــەهای جـــوان بێـــت، پێویـــستی بەوەیـــە ئامانجـــەکانی لەگـــەڵ بـــەها جوانەکانیـــدا بگونجێ.

** ئێـــستا تـــۆ خـــاوەنی لیـــستێکی تایبـــەتی بەهـــەموو ئامانجـــەکانی هـــەرپێنج لایەنەکـــەی ژیانـــت. وەرە لەهـــەر

لایەنێکـــدا گـــرنگترین ئامانجـــت بخـــەرە ســـەرکاغەزێکی بـــچوك لەقـــەبارەی کارتێکـدا. بائـەم کاغـەزەت بـە بـەردەوامی پـێ بێـت، بـەیانیان لەســـەر ئـیش، شـێوانیش بەرلەنوســـتن ئـەو کاغـــەزە بـچوکە بخوێنـەرەوە. وا بکـە ئـەو ئامانجانـە بـەردەوام لـە هزرتـدا ئامـــادەبن، لەقوڵاییـــەکانی ویژدانتـــدا ئـــۆقرەبگرن، هەمیـــشە لەبەر چاوتدا بێن وبچن.

**لـەدوای ئـەوە ئامانجـەکان بێنـە بەرچـاوت، ڕۆژانـە سـێجار خەیاڵیان پێوەبکە، باشێوازی کردنەوەکەت ئاوابێت:

لەشـــوێنێکی هـــێمن وبێدەنگـــدا دابنیـــشە وبـــەقووڵی هەناسـەبدە، باهەڵمـژینی هەناسـەت تـاکو ژمـاردنی (٤) ژمـارە بخایـەنێت. هەناسەدانەوەیـشت هـەروەها...چـاوەکانت دابخـەو پاشـان ئەوەبێنـە بەرچـاوت کـەتۆ ئامانجەکـەت بـەدی هێنـاوە. باوێنەکـــە لەخەیاڵتـــدا ڕوون و گـــەورەبێت.مەبەســـت لـــەم مەسـەلەیە ئەوەیـە وێنەیـەکی ڕوون لەهزرتـدا بـۆ ئامانجەکـەت بکێـــشیت، پـــتر لـــەجارێك تەماشـــای بکـــە، تـــاکو دەبێتـــە ڕاســـتیەکی بەرجەســـتە.تاچـــەندە ببیبنیـــت ولەنێویـــدا بـــژیت (بەخەیاڵ) بەو ڕادەیە هان دەدرێیت بۆ بەدی هێنانی.

**ســـەرلەبەیانی هـــەموو ڕۆژێـــك هـــەوڵ بـــدە خـــۆت پڕچـــەك بکـــەیت بەجـــەخت کردنـــەوە پۆزەتیڤـــەکان، ئـــەم جـــەخت کردنەوانـــە دەبنـــە هـــۆی بـــنج داکوتـــانی ئارەزوەکـــەت لـــەنێو ئاوەزی ناوەکیتدا.

ئاگاداربـە! پێویـستە جەختكردنـەوەكانت پـۆزەتیڤ بـن، لـەنێو ئـــاوەزی ئامادەشـــتدابن، بـــۆ نمونـــە بڵـــێ:(مـــن دەتـــوانم ئامانجەكـــەم بـــەدی بێـــنم، مـــن بـــڕوام بـــەتواناكانم هەیـــە لەبەدەســـت هـــاوردنی ســـەركەوتندا، مـن بـەهێزم ودەتـوانم ئـەو كارە بكەم).

** واڕەفتاربكـــە، وەك ئـــەوەی بەڕاســـتی ئامانجەكـــەت بـــەدی هێنابێـــت، بەســـەربەرزیەوە بـــەڕێڕەوی ژیانـــدا هـــەنگاو بنـــێ، ورەت بـــەرزبێ، بـــەجۆرێ بـــژی وەك ئـــەوەی شكـــست بـــۆ تـــۆ نـــەخوڵقابێ، ســـەركەوتن زۆر لێتـــەوە نزیـــك بـــێ...تـــەنها مەسەلەی كاتە، دەناسەركەوتنت مسۆگەرە.

هەرچـــەندە ئێمـــە واڕەفتاربكـــەین وەك ئـــەوەی ئامانجـــەكانمان بـــەدی هێنابێـــت، بـــەو ڕادەیـــەش دەرون و ئـــاوەزی ناوەكیمـــان هانداوە بۆ لەخۆگرتنی ئەرێیی وئومێد وهیوا.

** (ڕێـــــسای دە) بەكاربهێنـــــە! ڕۆژانـــــە كـــــارێكی وابكـــــە كەتـــەنها(١٠ســـم) لەئامانجەكـــەت نزیكـــت بخاتـــەوە، لـــەدوای تێپـــەڕینی كـــات هەســـت دەكـــەیت بـــەرەو پێـــشەوە چـــونێكی ڕاستەقینەت بەدی هێناوە.

وەك لەبـــەردا ئامـاژەمـــان پێـــدا، زۆربـــەی زۆرمـــان لەســـەرەتا و هـــەنگاوە یەكەمینـــەكان دەترســـین، تـــۆ هـــەوڵ بـــدە زاڵ بیـــت بەســـەر گرفتـــی دەســـت پێكردنـــدا، بـــەوەی لـــەئامێزی هێمنـــی و وردبینیدا ڕووبەرەكان بەرەو ئامانجەكەت تەی بكەیت.

ڕووبــــەرەکان ئەگەرچـــی ســـاکار ونـــەبینراویش بـــن، بـــەڵام لـــەپاش تێپـــەڕینی چـــەردەیەك كـــات، دەبینـــی بونەتـــە هـــەنگاوی گـــەورە وهانـــت دەدەن بـــەرەو كۆتـــایی هێنـــان بەئامانجەكـــەت و گەیشتن بەمەبەستەكەت.

** بەرپرســـیارێتی لەئەســـتۆبگرە، توانـــای ئـــەوەت هـــەبێ خەرجیـــەكانی گەشـــتن بـــەئامانج لەئەســـتۆبگریت. هەمیـــشە بەشـــێك بەلەچارەســـەر، دەستەوســـان لەبەرانبـــەر كێـــشە لەناكاوەكانـــدا ڕامەوەســـتە، سەرزەنـــشتی ئـــەوانی ترمەكـــە لەســـــەر هەڵـــــەكان تـــــاكو خـــــۆت دووربخەیتـــــەوە لەبەرپرســـیارێتی،..ئـــازاو دەســـت پێـــشخەربە، ورەی بـــەرز پێویـستی بـەپیاوی ئـازا هەیـە، پیـاوی بـڕواداری بـەهێز لـەلای خودا خۆشەویستترە لەبڕواداری لاواز.

***

٧بەڕێوەبردنی ژیان:

ئایا بەشێوازێکی کارا، کاتەکانت بەڕێوەدەبەیت؟

وەڵامی ئەو پرسیارە بدەرەوە، ئیدی لێم گەڕێ بالەڕاستی ئایندەت ئاگادارت بکەمەوە!!.

نا. ئەم مەسەلەیە فێڵی تێدانیە، پڕوپاگەندەی زانینی غەیبیش ناکەم، بەڵام دەمەوێ جەخت لەوە بکەمەوە کەبەڕێوەبردنی کات، بەڕێوەبردنی هەمووژیانە، شکستخواردنیش لەڕێکخستنی کارە لە پێشترەکاندا، مانای شکست هێنانە لەسەر لەبەری ژیاندا.

ئەو سەرکردەیەی بەباشی نرخی کات دەزانێت ونرخی هەموو خولەك وچرکەیەك دەزانێت، هەرگیز ڕۆژەکانی بەفیڕۆ نادات وبەهەوانتە سەرفیان ناکات.

وەرە باپێکەوە تەمەنمان بەفیڕۆ بدەین!!

وێڕای ئەوەی یەکێك لەزانا موسوڵمانەکان(شێخ حەسەنی بەسری) دەڵێت:(ئەی ئادەمیزاد، تۆ ڕۆژگاریت، ئەگەر ڕۆژێکت ڕۆشت، هەندێك لەتۆش ڕۆشتوە) کەچی دەبینین زۆرێك لەمرۆڤەکان بەشۆخیەوە بەیەکتر دەڵێن:(وەرە باکاتەکانمان

بەسەربەرین) بەڵام ئەگەر ئەوان ووردتر بدوێن، دەبێ بڵێن:(وەرە باتەمەنمان بەفیڕۆ بدەین)... ئەوەیە کات... کات مادەی خاوی ژیانە (ئەگەر ئەو دەربڕینە دروست بێت).

بـــــەڵام

بۆچی کاتەکانمان بەفێرۆ دەدەین؟

بۆچی هونەر بەکاردێنین لەبەفیڕۆدانی کاتەکانماندا؟

بەڕاستی ئەم مەسەلەیە هۆکاری خۆی هەیە، لەسەرویانەوە ئەو بیروباوەڕو بەهایانە دێن کەلەنێو ناخماندا بنجیان داکوتاوە... بەهاو بیروباوەڕەکانمان لەدوو ڕێگەی سەرەکیەوە بۆمان دروست بوون کەبریتین لە:(دایك وباوك، ژینگەی دەوروبەرمان) ئەگەر دایك وباوك وردەکاربن و نرخی کات بزانن، ئەوا تۆش نرخی کات دەزانیت وڕێزی دەگریت، بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوەبن، ئەوا تۆش نرخی کات نازانیت وبەفیڕۆی دەدەیت..هەروەها ژینگەی دەوروبەر وکەسە نزیکەکانت، ئەگەر بەردەوام ئەوە لەناختدا بچێنن کەکات نرخی نیە، ئەوا تۆش پێداگری لەسەر بە فیڕۆ نەدانی ناکەیت. بەڵکو پیردەبیت ونرخی کات نازانیت وئاسەوارەکانیشی لەدروستکردنی مرۆڤ و بەهێز کردنیدا هەست پێ ناکەیت.

سەرباری ئەوەش تێڕوانینی هەرکەسێکمان بۆخۆی، دانانی نرخ بۆژیانی خۆی...تیاماندا هەیە ڕێزلەخۆی دەگرێت، پێی وایە هەموو چرکەیەکی ژیانی نرخێکە وداویەتی ودەبێ لەبەرانبەردا دەستکەوتێکی چنگ بکەوێت یان شاد و مانیەك بچنێتەوە.بەڵام

زۆربەمان واپەروەردەکراوین گوایە کاتمان زۆرە، ژیان پڕەلەکاتی بێ ئیشی!!.

شێوازەکانی مامەڵەی سەرکردەکان لەگەڵج کاتدا:

بەگشتی سەرکردەکان لەبابەتی مامەڵەکردنیان لەگەڵ کاتدا دەکرێنە چوار جۆرەوە، زۆر ئاسانە سەرنجی یەکێکیان بدەیت وپاشان لەڕیزی یەکێك لەو چوارجۆرەدا بیپۆلێنیت:

۱- **سەرکردەیەك زیادەڕەوی دەکات لەڕێکخستنی کاتەکانیدا**: ئەم جۆرەیان زۆر زیادەڕەوی دەکەن لەڕێکخستنی کاتەکانیاندا، بەوەی نەخشەو هێڵکاری دادەنێن بۆ بەکارهێنانی هەموو چرکەکان. سەیرلەوەدایە ئەم جۆرە سەرکردانە هێندە زیادەڕەوی دەکەن لەومەسەلەیەدا، لەولاوە کاتەکانیان بەفیڕۆ دەچێ لەبەر ڕێکخستنی کاتەکانیان وناتوانن ئەرکی مەبەستی تێدا ئەنجام بدەن.

۲- **سەرکردەی پەستێنراو**: زۆر سەرقاڵە، پێی وایە ئەوبیست وچوارکاتژمێرەی لەڕۆژێکدا هەن بەس نین بۆتەواوکردنی کارەکان، بڕوای بەوەنیە کات هەبێ بۆ پشوودان، ویژدانی سەرکۆنە دەکات ئەگەر بۆماوەیەکی کەم پشووبدات، زۆر تووڕەو شڵەژاوە، کەتووڕەدەبێ وەکو گڕکان وایە، هەمیشە دەڵێت کاتم نیە بۆئەوەی هەموو کارەکانم تەواوبکەم.

۳- **سەرکردەی شپرزو فەوزەوی**: نوسینگەکەی شپرزە: لاپەڕەیەك لێرەدایە، دۆسیەیەك لەولایە، نا ڕێکوپێکە... بە شێوازێکی سەیر

لاپەڕە پێویستەکان لەنێو کۆمایەك لاپەڕەی تردا دەدۆزێتەوە.بەڵام بەردەوام بەدەست گرفتی بزر بوونی لاپەڕەکانیەوە دەناڵێنێت، خۆشحاڵە بەو شپرزیەی، پێی وایە ڕێکوپێکی شتێکی ناپێویستە، چونکە دەتوانێ بەبێ ئەویش کارەکانی بەڕێ بکات.

٤- سەرکردەی ڕێکوپێك: بڕوای بەنرخی کات هەیە، بەنەرمی مامەڵە لەگەڵ خشتەی کارەکانیدا دەکات، بەتوندی مامەڵە لەگەڵ هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کاتدا دەکات، ئاسانە لەمامەڵەدا، نەرمە لەگەڵ ئەوانی تردا..زۆربەئاسانی کاتەکانی ڕێکدەخات...ئێمەش پێویستە لەم جۆرەیان نزیك بکەوینەوە.

بۆچی دەبێ کاتەکانت ڕێك بخەیت؟

بابای سەرکردە، سودێکی زۆر لەڕێکخستنی کاتەکانی دەبینێت، وەك:

١-دەتوانێت کاتی زیادەبۆخۆی دەستەبەر بکات: تەنها بەهۆی ڕێکخستنی کاتەکانتەوە، کاتی زیادەت چنگ دەکەوێ.لەڕێی بەباشی بەڕێوەبردنی ڕۆژەکانتەوە بەڕوونی ڕەهەندە ڕاستەقینە کانی سەرقاڵیەکانت بۆ دەردەکەوێ، چەندین کاتژمێرت بۆ دەگەڕێتەوە کەلەکاری لاوەکیدا بە فیڕۆت داوە.

٢- یەکلایی بونەوە لەبەرانبەر هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کاتدا: وشیاریت بەرانبەر ئەو شتانەی کاتت بەفیڕۆ دەدەن زیاد دەکات،

بەوجۆرەش دەتوانیت یەکلاکەرەوەتربیت وتوندتربیت لە بەرانبەر هەموو ئەو شتە لەناکاوانەدا کەهەوڵ دەدەن کاتەکانت لەزایە بدەن یان دەستدرێژیت بکەنە سەر.

٣- **کاریگەری ئەرێیی لەسەر کەسایەتیت:** بەرێکخستنی کارەکانت وات لێ دێ بەهێزتر دەبی لە ڕووبەڕوو بونەوەی گرفت وفشارەکاندا...هەستکردنت بەوەی جڵەوی خۆت بەدەست خۆتە، وات لێدەکات شڵەژان ودوو دڵی نەتوانن بتفرێنن، ئەمەش لەبەرانبەر هەموو فشارەکاندا وەك مرۆڤێکی هێمن دەتخاتە بەرچاو.

٤- **پێدانی ماف بەهەموو خاوەن مافێك:** ڕێکخستنی کات دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر وشیاربیت بەرانبەر ئاتاجە ڕۆحی وکۆمەڵایەتی وخێزانیەکانت، هەروەها ڕێت لێدەگرێ لەوەی بکەویتە ژێر فشاری کارکردنەوە ومافی کەس وکارو هاوڕێکانت لەبیربچێت.

دزەکانی کات:



بەڵێ دزی کاتیش هەن، هۆکاری بەفیڕۆ چونی ساتەکانمان، لەدەستدانی خولەك و چرکەکانمان ئامادەن.لێگەڕێ باهەندێکیان باس بکەین:

١- **دەستی دەستی کردن ودواخستن:** ئەم دزە بەناوبانگ ترین و کاریگەرترینیانە، زۆربەی

مرۆڤـەکان شـەیدای دواخـستن ودەسـتی
دەسـتی کـردنن، بـەردەوام پاسـاو
دروسـتدەکەن بۆئـەوەی ئـەرکی
ئەمڕۆیان بخەنە سبەینێ!.

سەیرلەوەدایە مرۆڤ دەتوانێ لەمڕۆدا کارەکەی تەواو بکات، کەچی جێگەی سەرسامیە کەدەبینین بەبێ ئەوەی هۆیەکی هەبێت، پێدادەگرێ لەسەر ئەوەی بیخاتە بەیانی. لەڕاستیدا، دواخستن و خاوەخاوکردن هۆکاری خۆیان هەیە، لێگەڕێ بائەو هۆکارانەش نمایش بکەین بۆئەوەی بتوانی بەوپەڕی داناییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت:

أ-بێگاری(بەزۆر کارپێکردن): بەجۆرێکی خۆنەویستانە مرۆڤ هەڵدێ لەوکارانەی کەوەکو ئەرك دەخرێنە ئەستۆی، ئەگەر ئەو ئەرکە ڕاستەوخۆ خرابێتە ئەستۆی وکات وکاری بوێت.چونکە دەرونی مرۆڤ هەمیشە حەزی لەئارامی و پشووە.

ب- نەبوونی دڵگەرمی: ئەگەر مرۆڤ دڵگەرمیەکی تەواوی نەبێت بۆکردنی کارێك، ئەوا هەست دەکات پاڵی پێوە دەنرێ بۆنەکردنی ئەوکارە.

ج- ترس: پاڵت پێوە دەنێت بۆ دەستی پێکردن، ترس لەشکست یان لەگاڵتەپێکردن، وات لێدەکات کارێك دوابخەیت.

٢- **تێکەڵاوکردنی بایەخی کارەکان:** زۆرێك لەمرۆڤەکان نازانن کارە لەپێشینەکانیان کامانەن، کامیان

پێش بخەن و کامیان دوابخەن، بەکامیان دەست پێ بکەن، دەبێ کامیان دوابخەن؟!.

ئەم دزەلەبەرچاوی مرۆڤی چاوتیژ بزرنیە، بەتایبەت کاتێ دزەدەکات ولاپەڕەکانمان لێ تێکەڵاو دەکات ومرۆڤ دەخاتە ناو سەراسیمەییەوە... بۆیە ئەوکارە دەکات کەبایەخی کەمترەو ئیشە زۆر گرنگەکان وازلێ دێنێ، کارێك لەگەڵ کارەبچوکەکاندا دەکات وئەرکە گەورەکان فەرامۆش دەکات. زۆربەی کاتیش دەبینین کاتێ بەجێی هێشتوین هیچمان نەکردووە ناوی کارکردن بێت.

٣- **نەبوونی سەرنجی چڕ:** زۆرجار دەست بەکارێك دەکەیت، بەڵام لەناکاو کارەکە دەبڕیت بۆ ئەوەی تەلەفونێك بکەیت، یان کارێکی بچوك ئەنجام بدەیت، ئەمەش وادەکات کاتێکی زۆرت بە فیڕۆ بڕوات.

٤- **نەتوانینی گوتنی وشەی (نا):** ئەوکەسەی کەشەرم دەکات وناتوانێت ئەو سەردان و داوەتنامە و گفتوگۆیانە ڕەت بکاتەوە کەپێشتر وادەی بۆ دانەناون، خۆی بەبزربوویی دەبینێتەوە وهەست دەکات ناتوانێ جڵەوی کاتەکانی خۆی بگرێت.

٥- **ناوبڕە لەناکاوەکان:** تەلەفونێکی لەناکاو، سەردانی هاوڕێیەك بەبێ وادە. ئەوجۆرە ڕووداوانە زنجیرەی

بیرکردنەوەت دەپچڕێنن وکاتێکی زۆرت لێ دەبەن.

٦- **ئەرکی دووبارە:** لەسەرەتاوە کارێك دەکەیت، ئینجا دەی بڕیت کارێکی تر دەکەیت، پاشان دووبارە دەگەڕێیتەوە سەر ئەو کارەی کەیەکەمجار خەریکی بوویت. ئەمەش وات لێدەکات کۆششێکی دووبەرانبەر خەرج بکەیت.

٧- **نەخشەدانانی ناواقیعی:** نەخشەکێشان وکار ڕێکخستنی ناواقیعی وەك ئەوەی کارێکی (٥) ڕۆژی تەنها دوو ڕۆژی بۆدابنێیت و کارێکی دوو ڕۆژیش (٤یان٥)ڕۆژی بۆ دابنێین.ئەوە وادەکات شپرزی لەبەرنامەکانماندا دروست ببێت و کاتێکی زۆرمان بەهەوانتە بڕوات.

٨- **نارێکوپێکی:** لاپەڕەکانت شپرز، پێداویستیەکانت فەرامۆش کراو، هەمیشە بەدوای کلیلەکانت ومۆبایلەکەت و جانتاکەتدا دەگەڕێیت.هەموو ئەوشتە سادەوساکارانە، کاتێکی زۆرت لێ دەکوژن.

٩- **كۆبونەوەكان:** توێژینەوە جیاجیاكان دەریانخستوە ئەوكەسانەی پلەیەكی سەركردایەتییان هەیە، ڕێژەی (٢٨٪) ی كاتەكانیان لەكۆبونەوەدا بەسەردەبەن.ئەو كۆبونەوانە بەجۆرێكی ترسناك كاتەكانیان لووش دەدەن.

١٠- **خوێندنەوەی ڕاپۆرت ونامەو ئیمێل:** ئەم جۆرەكارانەش كاتێكی زۆر دەبەن، هەرچەندە دەشتوانین بۆ ڕاپەڕاندنی ئەو ئەركە كەسێك ڕابسپێرین.چونكە سەرنجی چڕی دەوێ، لەهەمان كاتدا كەسێكی تردەتوانێ ئەو ئەركە ڕاپەڕێنێت و كورتەیەكی بخاتە بەردەستی تۆ، لەبری ئەوەی كاتێكی زۆری لەگەڵدا خەرج بكەیت.

١١- **ئەركە كۆمەڵایەتیەكان:** ئەو داوەتنامانەی بۆ مرۆڤ دێن، لەوانەیە زۆربەی كاتەكانی لووش بدەن، جائەگەر مرۆڤ هەموو داوەتنامەكان قبوڵ بكات، ئەوا دەكەوێتە نێوبازنەی شپرزی ولێكترازانەوە و، لەژێر باری گرانی فشارە كاندا دادەڕوخێت.

پێدەچێ لیستی دزەکان درێژبێتەوە، بەڵام ئەوەندە بەسە.گرنگ ئەوەیە بزانیت شتێك هەیە کاتەکانت لێ دەفڕێنێت و قووتیان دەدات.

چۆن پارێزگاری لەکاتەکانت دەکەیت؟

کتومت وەك چۆن نەخشە دادەنێیت بۆ پارێزگاری کردن لەدیناروو درهەمەکانت. ئەوا لێگەڕێ با هەندێ نەخشەت پێ بدەم کەیارمەتیت بدەن لەزاڵ بوون بەسەر هەموو ئەو ئاستەنگانەدا کەدێنەڕێت و هەوڵ دەدەن کاتە بەنرخەکانت قووت بدەن.

چۆن زاڵ دەبیت بەسەر ناوبڕە تەلەفۆنیەکاندا؟

١-دەوتوانیـــت پۆســـتی دەنگـــی مۆبایلەکـــەت کارابکـــەیت، هـــەروەها دەتوانیـــت ئـــەرکی وەڵامدانـــەوەی تەلەفۆنـــەکانی نوسینگەکەت بسپێریتە سکرتێرەکەت.

٢- ئەگـەر وەڵامـی کەسـێکت دایـەوە وهەسـتتکرد قـسەکانتان درێـژە دەکێـشێت، ئـەوا سەرپـشکی بکـە لـەنێوان ئێـستادا کـە تـەنها کـاتێکی کورتـت لەبەردەسـتدایە، یـان ئـەوەی پاشـتر تەلەفۆن بکات وکاتێکی درێژی بۆ تەرخان بکەیت.

٣- ئەوكاتانــە تــەرخان بكــە بــۆ ئــەو مەبەســتە كەتيايانــدا كارناكەيت، وەك دوا نيوەڕوان، ياخود كۆتايى ڕۆژ.

چۆن لەپێ بڕينەكانى ئەوانيتر ڕزگاردەبيت؟

١- هــەر بــەپێوە قــسەى لەگــەڵ بكــە، ئەگــەر دابنيــشيت هــەلى درێژكردنــەوەى قــسەكانى پــێ دەدەيــت، بــەڵام تــۆ لەبــەر ئــەوەى سەرقاڵيت ئەو دەرفەتەى مەدەرێ.

٢-وەك نــاوبڕە تەلەفۆنيــەكان، ئــەميش سەرپــشك بكــە لــەنێوان ئێــستادا كــەكاتێكى كورتــت بەدەســتەوەيە، لەگــەڵ پاشــتردا كەدەتوانيت كاتێكى درێژى بۆتەرخان بكەيت.

٣- هەوڵ بدە بەرلەوەى ئەو بێت بۆلات، تۆبچۆ بۆلاى ئەو.

٤- هـــەموان ئاگـــادار بكـــەرەوە لـــەوەى تـــۆ لاريـــت نيـــە لەچــاوپێكەوتنى هــيچ كەســێك، بەمـــەرجێ وادەى پێــشوەختى وەرگرتبێــت. بـــەڵام هـــەرگيز ئامادەنيـــت بـــۆ چـــاوپێكەوتنى ئەوكەسانەى وادەى پێشوەختيان نيە.

چۆن كۆنترۆڵى كۆبونەوەكان دەكەيت؟

١- تــەنها بــۆ ئــەو كۆبونەوانــە بــچۆ كــەزۆر پێويــستن. چــونكە هەنــدێ كۆبونــەوە بــوونى تــۆ تيايانــدا (شــەرەفى)يــە نــەك

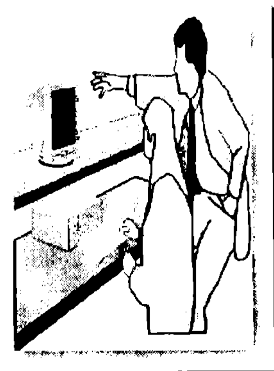
پێویست. یان ڕەنگە پێویست بێت بەڵام بەو ڕادەیە نا چەندین کاتژمێری بۆتەرخان بکەیت.

٢- خۆت ڕابێنە لەسەرناردنی نوێنەر، نوێنەرەکەت کورتەیەك لەبارەی کۆبونەوەکەوە ئامادەبکات وبیخاتە بەردەستت.

چۆن بەسەر نەخۆشینی دەستی پێکردندا سەردەکەویت؟

ئەگەر لەوکەسانەیت کەزیاتر لەسێ جار کارەکانیان دوادەخەن، کەواتە گرفتێکت هەیە پێویستە چارەسەری بکەیت. چارەسەری ئەم دەردە سەرەتا بەوە دەکرێت هەڵوێستەیەك بکەیت وسەرنجێکی ئەوکارە بدەیت کەدەتەوێ دوای بخەیت. ئینجا سەبارەت بە سودو بایەخی کارەکە لەخۆت بپرسیت: ئایاکارێکی گرنگە؟یان دەتوانیت بیدەیتە دەستی یەکێکی تر تاکو ئەنجامی بدات؟.یان هیچ گرنگیەکی نیەو ئاساییە ئەگەر هەڵی بوەشێنێتەوە؟.ئەم هەڵوێستە ڕاستەقینەیە ڕووبەڕوو لەگەڵ کاردکەدا ڕات دەوەستێنێ. ئیتر نابێ ڕووبەرێك بۆ تەوەزەلی یان بۆ ڕاکردن لەکارەکەت بەجێ بهێڵیت.

چۆن بەسەر شپرزی وبێ شیرازەییدا زاڵ دەبیت؟



وەرە بـــا لەنوســـینگەکەتەوە دەســـت پـــێ بکـــەین، بـــەگوێرەی ئـــەم ڕێ و شوێنەی من بەباشی دەزانم...

١- یەکـــەم جـــار هـــەموو خانـــەکان چۆڵ بکەن.

٢- دواتر ئەو شتانە جیابکەرەوە کەبەڕاستی پێویستن لەنوسینگەکەتدا، پاشان خۆت ڕزگاربکە لەهەموو شتەکانی تر. زۆربەمان پێمان خۆشە شتەکانمان بپارێزین لەو ڕووەوە کەپێمان وایە (ڕۆژێ دەبێ سودێکیان هەبێ) بەڵام تۆ گوێ بەو قسانەمەدە.خێرا خۆت ڕزگاربکە لەو شتانەی پێویست نین.

٣- لەنوسینگەکەتدا تەنها ئەو شتانە دابنێ کەبۆڕایی کردنی کارەکانت گرنگن.

٤- با لەسەر مێزەکەت تەنها ئەو شتانە هەبن کەکارەکانت بۆ ڕایی دەکەن.

٥- باکەشـــوهەوای ژورەکـــە لـــەباربێ، ژورەکـــەت ڕێکوپێـــک بێـــت.هـــەوڵ بـــدە لـــەکۆتایی ڕۆژدا نوســـینگەکەت بـــەڕێکوپێکی بـــەجێ بێڵێـــت.بۆئـــەوەی ڕۆژی داهـــاتوو ژورەکـــەت بـــەجوان و قەشەنگی بێتە بەرچاو وتوانای کارکردنت هەبێ تیایدا.

چۆن ڕێسایەك بۆ پاراستنی دۆسیەکان دێنیتەکایەوە؟

بۆئەوەی دۆسیەکانت پارێزراوبن وبتوانیت بەخێرایی بگەڕێیتەوە سەریان، باشتر وایە لەسەرشێوازی ئەبجەدی ڕێکیان بخەیت و کۆدی ڕەنگاو ڕەنگیان بۆ دابنێیت. لەناو دۆسیەکاندا شتەگرنگەکان دابنێ.لەخۆت بپرسە: چی ڕوودەدات ئەگەر ئەوکاغەزە لەنێو ئەم دۆسیەیەدا لابرێ؟ ناوە ناوە بەسەر دۆسیەکاندا بگەڕێرەوە ولاپەڕە زیادەکانیان تیادا لاببە.

باشترین ڕێسای نمونەیی بۆ خەوتن!!

جابۆچی خەوتنیش یاسای نمونەیی هەیە؟

دەڵێم: بەڵێ، زووبخەوەو زووش لەخەوهەستە، ئیتر چێژلەکاتەکانت وەردەگریت.دەرفەتی بەرهەم هێنان لە بەیانیاندا زۆر گەورەیە. نەخەوتنیش هەمیشە جەستەو هۆش ماندوو دەکات.

بەڕێوەبەری کات!!

بۆ تیژکردنەوەی ورەت وئامادەکردنی بۆئەوەی ببیتە سەرکردەیەکی باش بۆ کاتەکانت، ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە.

١- بڕیاربدە بەڕێوەبەرێکی باش بیت بۆ کاتەکانت، نەك بۆ دواخستن ودەستی دەستی پێکردن.

٢- ئەم بڕیارەت بەدەورو بەرەکەت ڕابگەیەنە وداوایان لێ بکە. لەو ڕووەوە یارمەتیت بدەن

٣- لەمێشکتدا وێنەی ئەوبارودۆخەی خۆت بکێشە کەتیایدا توانیوتە زاڵ بیت بەسەر کاتەکانتدا وبەشێوازێکی پیشەیی مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت.

٤- خشتەی ئەرکەکان دروست بکە (لەمەوبەرباسی ئەو خشتەیەمان کرد) وبیکەرە مۆدیلی ژیانی ڕۆژانەت.

٥- زووبخەوە، زووش لەخەو ڕابە، چونکە ئاوەزی ناوەکی لەبەیانیاندا زۆر چالاکە.

٦- بەرلەوەی هەنگاوێك بنێیت، هەموو پێداویستیەکانی ئامادەبکە (کۆمپیوتەر، پێنوس، ڕاستە، دۆسیەکان....) ئەمە لەشێرزی هزر دوورت دەخاتەوە، لەکات بەفیڕۆدان وگەڕان بەدوای شتە بزربووەکان دەت پارێزێت.

٧- پرۆژە گەورەکان دابەش بکە بۆ پرۆژەی بچوك بچوك.بەش بەش پرۆژە بچوکەکان تەواوبکە تاکوپرۆژە گەورەکە تەواو دەبێ.

٨-ستراتیژیەتی دەخولەك بەکاربێنە! ئەگەر کارێکت هەبوو، بەڵام دوودڵ بویت لەوەی دوای بخەیت.ئەوا بۆماوەیەك دەرونت بحەوێنەوە.پاشان هەستە بۆماوەی تەنها دەخولەك لەوکارەدا خۆت خەریك بکە، بەو جۆرە کاتێ دەگەڕێیتەوە سەری، دەبینی کارێکت کردوە ودەبێ تەواوی بکەیت (واتە لەسفرەوە دەست پێ ناکەیت)، جگەلەوەش

قورسـايی دەسـت پێكردنيـشت لـەكۆڵ دەبێتـەوە.چـونكە هەميشە سەرەتاكان زۆر سەخت وناڕەحەتن.

٩- هێـزی بەرنامەڕێـژی كەسـيت بەكاربێنـە، هـەموو بەيانيـەك لەگـەڵ خۆتـدا جـەخت لـەوە بكـەرەوە كـەتۆ بەڕێوەبـەرێكی زۆرباشـی كاتـەكانتی و دەتوانيـت بەشـێوازێكی كـارا مامەڵـە لەگـەڵ ژيانتـدا بكـەيت.دووبـارە كردنـەوەی ئـەم پەيامـە پۆزەتيڤـە زيـاد لـەجارێك، دەبێتـە هـۆی ئـەوەی ئـاوەزی ناوەكيـت دەسـتی هاوكاريـت بـۆ درێـژبكات بۆئـەوەی ئامانجەكەت بەدەست بێنيت.

كەواتە هەميشە بەخۆت بڵێ:

- من بەڕێكوپێكی لەگەڵ كاتەكانمدا مامەڵەدەكەم.
- من بەردەوام پێش دەكەوم.
- بەڕاستی من بەڕێكوپێكی لەگەڵ كاتەكانمدا مامەڵەدەكەم.

١٠- هێـزی (٢١) بەكاربێنـە، ئـەوەش بـەوە دەبـێ ڕاهێنـان بكـەيت لەسـەر ڕێكخـستنی كاتـەكانت بۆمـاوەی (٢١) ڕۆژ (بەرنامەڕێـژی كەسـێتی، سـتراتيژيەتی دەڕۆژە، خـشتەی ئەركـەكان) بـەڕێكوپێكی بۆمـاوەی (٢١) ڕۆژ بـەبێ بـچڕان، لـە دوای ئـەو ماوەيـە دەبينـی ئـەو مۆديلـە بوەتـە شـتێكی سەقامگير لەژيانتدا.

تۆ بەڕێوەبەری کاتەکانتی!!

لەگـــەڵ ژیانتـــدا بەشـــێوەیەکی پیـــشەیی مامەڵـــە بکـــە، لەگـــەڵ خۆتـــدا جـــەخت لـــەوە بکـــەرەوە کـــەدەتوانیت زاڵ بیـــت بەســـەر ڕۆژە لەناکاوەکانـــدا، خـــۆت فێـــری بـــەهرەکانی بـــەڕێوەبردنی کـــات بکـــە، پاشان هەرچی فێربویت جێبەجێی بکە.

ولیـــەم جمـــیس دەڵێـــت:(ئەگـــەر ئـــارەزوت لەتایبەتمەندبوونـــە، ئـــەوا بـــەجۆرێ ڕەفتاربکـــە وەك ئەوەی خاوەنی تایبەتمەندی بیت).

ئەگـــەر وەکـــو پیـــشەگەر مامەڵـــە بکـــەیت، ئـــەوا بەهاوبنـــەماکانی ژیـــانی پیـــشەگەرەکان لـــەناخی خۆتـــدا دەچەســـپێنی، ئـــاوەزی ناوەکیـــشت بیرۆکەیـــەك وەردەگـــرێ ســـەبارەت بـــەوەی تـــۆ دەیخوازیـــت، ئینجـــا هاوکاریـــشت ئـــەکات بـــۆ بـــەدی هاوردنی ئەو بیرۆکەیە.

مـــن، بەڕێوەبـــەری کاتـــەکانم، لەبـــەر ئـــەوە بـــەڵێن ئەدەم بە:

١..

٢..

٣...

کات...ژیانە!!

کات بڕبەهاترین شتە. گەورەترین دەستمایەیە بۆ وەبەرهێنان. ژیانتە. دنیاتە. هەنوکەو ئایندەتە.

ئەگـەر کاتـەکانت بـەفیڕۆ بـدەیت، زۆر بەسـادەیی ژیانـت بـەفیڕۆ داوەو دەست بەرداری خەون وخولیاکانت بویت.

لەفەرموودەیـــەکی پـــیرۆزدا هـــاتووە:(ئـــەی ئـــادەمیزاد، مـــن ڕۆژێکـــی تـــازەم، گـــەواهی دەرم بەســـەر کارەکانتـــەوە، بمقـــۆزەرەوە و بـــەکارم بێنـــە، چـــونکە تـــاڕۆژی قیامـــەت ناگەڕێمەوە).

بەهێزو تواناو جیدیەتەوە مامەڵە لەگەڵ کاتەکانتدا بکە.

ســــتراتیژیەتەکانی پێـــشوو لەڕێکخـــستنی کاتەکانتـــــدا بەکاربێنـــە. چـــونکە وەك فەیلەســـوفی ئـــەڵمانی (گۆتـــە) دەڵێـــت: تـــەنها زانـــین بـــەس نیـــە، بـــەڵکو دەبـــێ کاربکـــەیت وئـــەوەی فێربویـــت جێبـــەجێی بکـــەیت، بۆئـــەوەی بـــچیتە ڕیـــزی کەســایەتیە نایابەکانــەوە، ئــەو کەســایەتیانەی کــە زۆر بەباشــی بایەخ ونرخی کات وئامانج وخولیاکانیان دەزانن.

***

بیربکەرەوە..سەرنج بدە...وورد بەرەوە

دەکرێ فێری سەرکردایەتی ببیت، بەڵکو هەردەبێ فێری ببیت، چونکە بەهرەو لێزانیە نەك نەریتێکی بەدەست هێنراو.

"بیتەر درکر"

*** *** ***

هیچ مرۆڤێك وەك سەرکردە لەدایك نەبووە، سەرکردایەتی لەنێو کرۆمۆسۆمەکاندا بەرنامە ڕێژی بۆ نەکراوە، هیچ مرۆڤێك بەسەرکردەیی دروست نەکراوە.

"وارن پلاك"

**** *** ***

دڵی سەرکردە وەکو دەریا وایە، ڕۆخە دوورەکانی نادۆزرێنەوە

"پەندێکی چینی"

*** *** ***

سەختە بتوانیت کاری مەزن بکەیت. بەڵام لەوە سەختتر ئەوەیە سەرکردایەتی شتە گەورەکان بکەیت.

*** *** ***

چەپکێ لەگوڵی پیاوانم کۆکردەوە.هیچیان هینی من نین جگەلەو پەتەی پێکەوەی بەستونەتەوە.

"میشێل ئیکیم دی مۆنتانی"

*** *** ***

هەرکەس فێری گوێڕایەڵی نەبێت، ناتوانێت سەرکردایەتی بکات.

"ماری کۆری"

*** *** ***

سەرکردایەتی، تێکەڵەیەکە لەستراتیژیەت وکەسایەتی..ئەگەر سەرپشك کرایت دەست بەرداری یەکێکیان بیت. ئەوا واز لەستراتیژیەت بێنە.

"نۆرمان شوارتزکۆف"

*** *** ***

ئەسپەکەت بەقیژو هوڕ ڕامەهێنە، کەچی لەولاوە چاوەڕوان بیت وەلامی چپەکانت بداتەوە.

"داگربرت ڕۆنز"

*** *** ***

کۆتایی

پرسیار........؟

ئایا سەرکردەکان کەلەدایك دەبن خاوەنی خەسڵەتی تایبەتمەندن؟

ئایا سەرکردە لەگەڵ لەدایك بونیدا، هەر بەزگماکی خەسڵەتەکانی سەرکردایەتی پێ بەخشراوە، ڕەفتارو ئەقڵیەتی سەرکردانەی پێ بەخشراوە؟

یاخود سەرکردە دروست دەکرێ، پەروەردە و ئامادە دەکرێت و ڕادەهێنرێ لەسەر خەسڵەتەکانی سەرکردایەتی؟

سەرکردەکان لەدایك دەبن ودروست ناکرێن

ئەم ڕستەیە، دەربڕینێکی کۆنەو لەسەدە یەکەمینەکاندا زۆر بەربڵاو بوو، لەوسەردەمانەدا کەپادشا هەر بەپادشایی لەدایك دەبوو، شازادە لەناو بێشکەکەیدا هەڵگری نازناوەکەی بوو....
ئێستا ئەو گوتەیە متمانەی خۆی وون کردووە. چونکە چەندین سەرکردە لەجیهاندا دەرکەوتن، هەرچەندە لەسەرەتادا ژیانیان زۆر سادەو ساکار وخاکی بوو، کەچی توانیان ڕێڕەوی ژیان بگۆڕن.
ئینجا بە لێکۆڵینەوە، تێدەگەین ئەوان فێری هونەرەکانی سەرکردایەتی بوون و توانیویانە بەهرەکانیان پەرە پێ بدەن، تاکو بوونەتە سەرکردەی ڕاستەقینە.
بۆیە ئەگەر سەرکردایەتی دیاریەکی ئاسمان بوایە بۆ هەندێ کەسی دیاریکراو، ئەوا هەرگیز خۆمان ماندوو نەکرد لە نوسینی ئەم کتێبەدا!!.





لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (3000) دینار